

ほけんだより (臨時)

富来中学校 保健室 No. 11

令和5年12月20日



先日、学校保健委員会、人権教室（非行被害防止教室）が行われました。自分の健康や携帯電話の使用方法について考えるよい機会になりました。生徒の感想等を紹介します。PTA 教養委員やPTA 役員の保護者の皆様、ご参加ありがとうございました。

12月15日（金）学校保健委員会 2年生健康委員会～eye(1)を守る～



目のストレッチ紹介

- ・まばたきストレッチ
- ・ぐるぐるストレッチ
- ・上下左右ストレッチ
- ・天井ストレッチ

メディアと目

★メディアを使うことで引き起こる不調★

「ドライアイ」

→目の表面が乾く病気

「近視」

→失明（病気も）する恐れがある

・富来中生は、メディアを使用して、視力低下を感じている人が多くいることが分かりました。(生徒)
・メディアと離れる時間は、家族と話す時間にしようと思います。(生徒)
・なぜ22時までに寝た方がよいのか分かりました。(生徒)

・目のストレッチは、どれも楽しくできそうなものだったので、家でしてみたいと思いました。(生徒)

・メディアの使いすぎは、近視やドライアイになりやすく、目の病気にもつながることが恐いと思いました。(生徒)



学校医 山田勝彦先生～ブルーライトの睡眠に対する影響～

・ブルーライトには脳の活性化というメリットもありますが、使用する時間帯によっては脳が昼間だと錯覚をおこしてしまい、睡眠不足につながってしまうといことを学びました。(生徒)

・ブルーライトは目の網膜まで届き、波長が短く、エネルギーが強いため目を傷つけてしまうことが分かりました。21時以降は、メディアを使用しないようにしたいです。(生徒)

・タブレットのフィルムをブルーライトカットのものに貼り替えます。(生徒)
・自分はメディアを使いすぎているところがあるので、ブルーライトカットの眼鏡や目薬など生活面で生かしていこうと思いました。(生徒)

・太陽光にもブルーライトが含まれていること、朝に浴びると体内時計がリセットされることを知り、とても驚きました。(生徒)

・確かに寝る前にタブレットを見るとなかなか眠れない。目薬を使ったり、休憩時間をつくったりして、目の負担を減らしていきたいです。(生徒)

裏面もあります

カラー版は、HPからご覧になれます。

人権教室

PTA 教養委員の皆様に参加していただきました。

・携帯電話の正しい使い方を覚えて、よい方向に役立てて欲しいと思います。(保護者)



・言葉が人にとって、とても大きな影響力をもつことが分かった。自分の言葉に責任をもつことで、人権を尊重しようと思った。(生徒)

・事例なども含め、分かりやすい説明でした。何気なく使っているスマホのリスクについて改めて考えさせられました。(保護者)



～ネットトラブル参考資料～
ドコモさんより参考資料を頂きました。
万が一、何かトラブルがあった場合は下記の機関等にご相談ください。

【トラブル相談窓口】			
<p>警察相談ダイヤル #9110</p> <p>ダイヤル回線や一部のIP電話からはつながりません。最寄りの警察署相談窓口をご利用ください。 受付時間：平日8:30から17:15まで (各都道府県の警察本部で異なります)</p>	<p>都道府県警察本部 サイバー犯罪相談窓口</p> 	<p>インターネット 人権相談受付窓口 (法務省)</p> <p>インターネットでも相談を受け付けています。</p> 	<p>子どもの人権110番 (法務省)</p> <p>子どもの人権全般に関する相談窓口です。</p> <p>【電話】0120-007-110 受付時間：平日8:30から17:15まで (土日祝日・年末年始を除く)</p>
<p>24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)</p> <p>いじめ問題やその他の子供のSOS全般に悩む子どもや保護者等がいつでも相談できます。</p> <p>【電話】0120-0-78310 (なやみいおう)</p>	<p>弁護士子どもSNS相談 (第二東京弁護士会)</p> <p>LINEで相談。あなたの悩みを弁護士が詳しくお答えします。(相談料：無料)</p> 	<p>迷惑メール相談センター (一般財団法人 日本データ通信協会)</p> <p>不特定多数への同意を得ずに送られる広告宣伝目的の迷惑メールに関するご相談を電話で受け付けています。</p> <p>【電話】03-5974-0068 受付時間：平日10:00から12:00 13:00から17:00 (土日祝日・年末年始を除く)</p> 	
<p>セーフライン (一般社団法人 セーフインターネット協会)</p> <p>違法・有害情報を通報することができます。</p> 	<p>ネット中傷ホットライン (一般社団法人 セーフインターネット協会)</p> <p>ネット上の誹謗中傷に対して、掲載されているサイトに利用規約等に沿った削除等の対応を促す通知を行います。</p> 	<p>安心ネットづくり促進協議会</p> <p>フィルタリングサービスを利用する際、また、スマートフォンやSNSを利用する際のルール作りに関する参考情報を掲載しています。</p> 	<p>違法・有害情報相談センター</p> <p>インターネット上の違法・有害情報に関する相談窓口です。</p> <p>(LINE公式アカウント)</p>  
保護者の方へ			
<p>NTTドコモ フィルタリングサービス</p> <p>お子さまをトラブルから守るため、携帯電話を通して、安心して使うために、フィルタリングサービスのご利用をお願いします。</p> 	<p>NTTドコモ スマホ・ケータイ安全教室</p> <p>YouTube動画「スマートフォンニュース」 5時間がある時にご覧ください。</p> 		
		<p>中学生保護者向け</p>	<p>小学校高学年保護者向け</p>
			<p>小学校低学年保護者向け</p>