

1月 ほけんだより

いわくにしりつみわにししょうがっこう
岩国市立美和西小学校
令和6年1月9日

新年、あけましておめでとうございます。冬休みはゆっくり過ごせましたか？
さて、いよいよ学年最後の学期が始まります。新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやかぜの予防もしながら、体調に気をつけて充実した三学期にしましょう。

保健目標

「かぜの予防に努めよう」



コロナ？ インフル？ ただのかぜ？

味覚異常



咳

急な高熱



鼻水



発熱

嗅覚異常

息切れ

筋肉痛・関節痛

のどの痛み

特徴的な症状はあるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避けて、病院で診察を受けましょう。

★ 発熱等の症状があり、受診するかどうか迷われる場合や、夜間・休日に体調が悪化した場合は、下記窓口に相談されてみてください。



受診相談センター #7700

(専用ダイヤル：毎日24時間対応)



(IP電話、ひかり電話など#7700を利用できない場合→TEL:083-902-2510)



メディアコントロールチャレンジ表彰式



12月12日（火）の全校朝会で、11月に実施したメディアコントロールチャレンジの表彰式を行いました。見事1位に輝いた1年生には、健康委員会委員長より表彰状が手渡されました。1年生のみなさん、おめでとうございます！



スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…？

このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの

スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない

写真やビデオを撮りすぎないこと

パスワードは必ず報告すること

人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない

ときどき家にスマホを置いて出かけて

これは電話。でるときは「こんにちは」と言うこと

友達の前で言えないことはスマホでも言わない

みんなが聞いている音楽とは違うものもダウンロードしてみよう

学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して

私とシェアできるような情報を検索してください。

ときどき知能ゲームで遊んでみて

スマホは学校には行けません。メールをする子たちとは、直接話さない。

公共の場ではサイレントモードにすること

上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て

修理費は自己負担。方が一のため、お金は準備しておきなさい。

知らない人に自分の写真や個人情報を送ってはいけません

あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います。

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？メディアを使うときのルールの参考にしてみましょう。

