

2月の別名に梅見月うめみづきがあります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



メディアと上手に付き合おう

冬休みの宿題のメディアコントロールは達成出来ましたか？家族の方のコメントで「頑張れ！〇〇ならできる」「お手伝いをしてくれて助かった」「ゲーム以外の楽しみを見つけて欲しい」などといった暖かい言葉を見て、もう少し頑張ろう！続けてみよう！と感じた人もいたのではないですか？

みなさんはゲーム障害という言葉を知っていますか？ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなる病気のことです。ゲーム障害の患者数ははっきりと分かっていませんが、ネット依存が疑われる中高生は約93万人だそうです。(2017年)

長時間のメディアは視力低下だけでなく、頭痛、肩こり、吐き気、体重増加、うつ症状なども引き起こします。(女子のみなさん！美容にも影響がありますよ！)

1日24時間のうち、睡眠時間を8時間とすると残り16時間。4時間メディアと接すると起きている時間の1/4となりますね。勿体ないです。

「友だちとの連絡手段だけ。(遊びの日時を決めるだけ)」「ゲームをするなら1時間だけ。(ただし、寝る一時間前には触らない)」などルールを決めて行って欲しいです。注意してくれるのも今のうちです。今できないと、大人になると自分で好きなだけ遊べてしまうので、昼夜逆転などになり、生活に支障が出てきてしまいますよ。



読書で文学に触れたり、家族とおしゃべりしたり、スポーツなどで体を動かしたり、料理などのお手伝いをしたり…この機会に新しい趣味を作ってみるのもいいですね。健康な生活のために1日1日を大切に過ごしてくださいね。

SNSとかけて学校と解く。その心は…?

どちらも「とうこう(投稿・登校)するときは気をつけましょう」



こんなことでも…
犯罪です!

- | | |
|-------------------------|-------|
| ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ | 侮辱罪 |
| ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる | 名誉棄損罪 |
| ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す | 業務妨害罪 |
| ▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く | 脅迫罪 |

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。

罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」

「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です



もう一度考えて！新型コロナウイルス対策

全国の傾向と同様に若い世代での感染が徳島県でも起きており、10～20代の若い人、その友人への感染が広がっています。

まずは、自分を守る観点から「自分が感染しない」、そして、友人や家族の人など「大切な方に感染を広げない」ためにも

- ・「マスク着用」、「3密回避」、「手指消毒・うがい」
- ・「換気」、「共有部分の消毒」
- ・「大声を出さない」

などの基本的な感染症対策の徹底をしましょう。

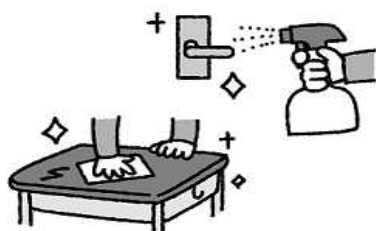


感染防止策を意識した行動が、今後の感染拡大防止につながると考えて、「気を引き締めた」対応をしましょう。

感染経路が分からないでいつの間にか感染している場合もあります。自分も「感染しているかも…」という気持ちで行動してください。感染していた場合、休み時間にくっついておしゃべりしていたり、マスクがきちんと出来ていないと友だちやクラスメイト、先生や家族も濃厚接触者（感染の可能性があること）になりますよね。自分は元気でも、友だちの家族に高齢者や病気を持っている人がいた場合、命に関わります。そうってからでは遅いです。今、当たり前になっていることを当たり前出来るようになりましょう。

覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

かんせんげん じよきよ
感染源の除去



しょうどく じよきん
消毒や除菌などで
細菌やウイルスを退治する

かんせんけい う しゃたん
感染経路の遮断



てあら ふせ
手洗いでウイルスを流したり、
マスクで防いだりする

たいこうりよく こうじよう
抵抗力の向上



きそくただ せいかつしゅうかん たいりよく
規則正しい生活習慣で体力を
つけて病気に負けないようにする



たくさん食べよう！大豆

2月2日の節分といえば、やはり豆まきですね。まいた豆を自分の歳の数（または1個多めに）食べると体が丈夫になり、風邪をひかないと言われています。実際に、豆まきで主に使われている大豆は良質のたんぱく質のほか、食物繊維、カルシウム、ビタミンなど、さまざまな栄養が豊富に含まれている素晴らしい食品です。大豆を食べていると健康に過ごせるという経験から、こうした言い伝えができたのかもしれないですね。

