



新しい年がスタートしました。冬休みはどんなことをして過ごしましたか？今年も大きなけがや病気なくみなさんが元気に1年を過ごせますように。今年もよろしくお祈りします。

スマホの取り扱いについて今一度考えてほしい事柄です

アメリカのある母親が自分の子どものスマホを持たせるに当たって、子どもと結んだ正しい使い方の約束「母から子へのスマホ、18の約束」の日本語訳を参考までに挙げておきます。18もの約束をしなくてはならないところに、スマホの持つ問題の深さがあるといえます。

「母から子へのスマホ、18の約束」(要約)

- 1 これはお母さんのスマホです。
- 2 スマホのパスワードはお母さんに報告しなさい。
- 3 これは電話です。パパかママの電話には必ず出ること。
- 4 学校がある日は7:30pmに、週末は9:00pmに、そして翌朝7:30amまではパパかママにスマホを渡すこと。
- 5 学校に持って行ってはいけないが、特別の事情があれば相談にのります。
- 6 自分のせいで壊したときは、修理費は自己負担。
- 7 スマホを使って人を傷つけないこと。
- 8 相手に面と向かって言えないことはスマホを使って言わないこと。
- 9 友だちの親の前で言えないことをスマホを使って言わないこと。
- 10 アダルトサイトやポルノは禁止。
- 11 公共の場では電源を切るかサイレントモードにする。
- 12 他人にあなたの大事なところの写真を送ったり、貰ったりしてはだめ。
- 13 むやみに写真やビデオを撮らないこと。
- 14 ときどき家にスマホを置いて出かけるようにしなさい。
- 15 みんなが聞いているのとは違う素晴らしいあなただけの音楽をダウンロードしてね。
- 16 ときどきワードゲームやパズルゲームで遊んでね。(ボードゲームのことです。)
- 17 グーグル検索だけに頼らずちゃんと周りの世界を自分の目で見てほしい。
- 18 この約束を破った場合は、お母さんはスマホを取り上げます。そして何がまずかったか、一緒に考えて、また一からスタートしましょう。



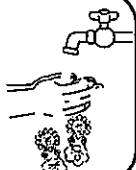

※日本小児連絡協議会「子どもとICT-子どもたちの健やかな成長を願って~」委員会のWebPageより引用しました。

スマホの長時間の使用は目にも脳にも悪影響を及ぼします。自分の健康は自分で守りましょう！

クイズで答えよう冬の感染症予防

答えは裏にあります

冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、普段から予防が欠かせません。しっかり頭に入っているか、改めてチェックしてみましょう。()に当てはまる言葉をキーワードからえらんでね。

<p>①手を洗う時にはすみずみまで洗うことのほか、()を使うこと、水を()洗うこと、洗った後に水気をしっかり()することもポイントです。</p> 	<p>②病気を予防し早く治すために必要な、私たちのからだの()。十分な()と()、適度な()はここでもたいせつになってきます。</p> 
<p>③感染を広げないためには()を。咳やくしゃみの出る、ウイルスが付いた()を止めることができます。</p> 	<p>④締め切った部屋の()はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。30分に数分、窓やドアを開けて()をしてください。</p> 

キーワード せっけん 栄養 お湯 氷水 流して 保つ マスク 換気
掃除 空気 蒸気 睡眠 入浴 運動 抵抗力 飛沫 ふき取る

3年生の皆さんへ 3年生は最後のテストが1月に行われます。悔いの残らないようにしっかり準備をし、テストを受けましょう。また卒業考査が終了したら他学年より時間ができます。今のうちに歯の悪い人、またはしばらく歯科医院に行っていない人は、歯の治療や検診に行ってみては？
特に今、むし歯のある人は高校生のうちに治療しましょう。

