

ほっこり



令和6年10月3日
保健だより 第6号
西中保健室 岩見
教育実習生 藤井

あいわここから 相私心体

相手、私の心と体を大切に



9月下旬から新たな先生が、教育実習生として10月21日まで保健室に来てくれています。保健室の先生の卵、藤井千晴先生です。この保健だよりの表面（以下の部分）は藤井先生が書きました。何時間もかけて文章を考え、「これのほうが読みやすいかなあ…」と何度もレイアウトの修正をしている姿に、「わあ～初々しいなあ！」とほっこりでした 😊 藤井先生が人生初めて作った保健だより（表面）です。ぜひ一人でも多くの人に読んでもらえると嬉しいです。3週間、保健室の先生【養護教諭】になる勉強をされます。温かく見守っててくださいね♪

自己紹介

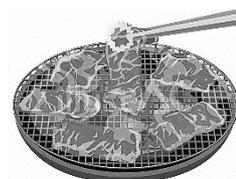
藤井 千晴（ふじい ちはる） 大阪教育大学4回生 2018年度西脇中学校卒

趣味・特技：音楽聞くこと、ドラム（バンド系が好きです）

好きな食べ物：オムライス、焼肉（タンやホルモンが好きです）

保健室の先生になるために、たくさん勉強させていただきます。

3週間という短い間ですが、よろしくお願いします！



こんにちは。養護教諭の教育実習生としてお世話になります、藤井千晴です。よろしくお願いします。まず中学校に来て、1年生の制服が変化していたことに一番驚きました。正直、ブレザーがとてもうらやましいなあと思いました。

私が中学生の頃は、勉強や部活を真面目に行い、その中でもたくさん遊びを楽しむ学生生活を送っていました。中学の頃は剣道部に入っていたのですが、毎年顧問の先生が代わった世代だったので少し大変だったことを覚えています。中学校では、いろんな子達と関わりましたが、大学生になった今でも集まってご飯に行くなどしているくらい、関係が続いています。

西中のみんなも、中学校でしかできない勉強や部活動、行事といった体験をしたり、いっぱい友達と遊んだりしてほしいと思います。進路等で悩む時期もあると思いますが、今しかできないことをたくさんしてほしいです。3週間という短い間ではありますが、よろしくお願いします！

10月10日は目の愛護デー

みなさんは目薬の正しい使い方を知っていますか？
今から秋の花粉症に注意しなければいけませんが、正しい目薬の使い方がいまいちわかっていない人もいます。この機会に正しい目薬の使い方を覚えましょう！



★汚れた手で使わない



★目やまつ毛に容器を当てない



★貸し借りしない



★さした後に目をパチパチしない

目を大切にしよう！



10月10日は目の愛護デーです。学校でもタブレットでの授業が増え、遠くの黒板を見ることが減り、視力が低下していても、それを自覚する子が減っていると学校医の藤原先生に教えていただきました。確かにその通りだと思います。視力が1.0未満だった人には、1学期に治療勧告書を渡しています。まだ病院に行っていない場合は早めに眼科を受診しましょう。またメガネやコンタクトレンズを使用している人も、定期的に受診をお願いします。

またスマホやタブレットを使用する際は、30分に1回は20秒以上目を離して、できるだけ遠くを見るなどして目を休めるようにしましょう。

スマホから離れ、リアルな体験を！！

オーストラリアのアルバニー首相は10日、子どもたちのSNS使用を禁止する法案を、年内に提出する方針を明らかにした。フェイスブックやインスタグラムなどのサービスが対象となる見通し。禁止対象の年齢は決まっていないが、地元メディアによると14歳未満や16歳未満が想定されているという。

アルバニー氏は、「子どもが端末から離れ、サッカー場やプール、テニスコートに行く姿を見たい。ソーシャルメディアが社会的危害を引き起こし、子どもたちを本物の友達や体験から遠ざけていることを認識している」との声明を発表。「若者の安全と心身の健康が最も重要だ」と訴えた。（朝日新聞より）

オーストラリアでは上記のような動きが出ています。その他の国でも同じような動きがあります。みなさんは1日にどれだけインターネットを使用しているでしょうか？

令和5年青少年のインターネット利用環境実態調査（こども家庭庁より）

▼1日3時間以上インターネット使用

小学生（10歳以上）	57.3%
中学生	71.8%
高校生	81.4%



令和5年度こども家庭庁の調査によると、中学生が1日3時間以上インターネットを使用する割合は7割以上。（きっと大人も同じような割合な気が…）学校でもタブレットを使用して、授業が進められています。いい面もたくさんあるスマホやタブレットですが、必要以上に使ってしまったことはありませんか？またそれが自分や友だちと傷つける道具になっていないでしょうか？大人の私でもスマホと付き合うのはとても難しいと感じています。意識してスマホから離れないと、次から次にいろんな情報が私たちの目に飛び込んできます。

もしスマホがなかったら、私たちはどんな風に「ひまだな…」と思う時間を過ごしているのでしょうか？外で遊んだり、走ったり、本を読んだり、家族と話したり、手紙を書いてみたり、ぼーっと景色を眺めてみたり、お風呂にゆっくり浸かってみたり、料理を作ってみたり、編み物をしてみたり…。そう考えると、なんだかほっこりした気持ちになります。今スマホを触っている時間を少しでも多く違うことに使いたい！と私自身思います。みなさんにもぜひそうしてほしい！！日本では、表現の自由への観点などから、国としてSNSの未成年の利用についての規制は行われていません。そのため、自分のSNSの利用時間は、自分や家族の協力を得て、自分で調整しなければなりません。ぜひ、今しかできない、リアルな経験や人との温かい時間、自分と向き合う時間を大切にしていってほしいと思います。