



明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしく申し上げます。冬休みは、楽しく過ごせましたか？休みの間で、生活リズムが乱れてしまった人いるのではないのでしょうか？生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が下がり、感染症にかかりやすくなってしまいます。「早寝・早起き・朝ご飯」を実践し、生活リズムを整えましょう！2022年も、城北中学校の皆さんが健康で楽しく過ごせますように☆



「一年の計は元旦にあり」 今年の目標を立ててみよう！

「一年の計は元旦にあり」という言葉を知っていますか？

「一年の目標や計画は、その年の最初の日である元旦に立てるのが良い」という意味のことわざです。今年一年、頑張りたいことや挑戦したいことなど自分の目標を立て、また、それを実現するためにはどのように行動すれば良いのかを考えてみましょう。



学校生活での感染症対策★6つのポイント

年末年始で、沖縄県内で新型コロナウイルス感染が急速に広がり、第6波に突入したと言われています。不安もあると思いますが、今年も引き続き感染症対策をしっかりとって、元気に学校生活を過ごしましょう！



● 毎日の検温・健康観察

1日2回、検温・健康観察を行い、ダイアリーに記録しておきましょう。

*発熱や風邪症状がある場合は、無理せずお家で休養しましょう。



● 手洗い

感染症予防の基本です。石けんで約30秒間かけて丁寧に洗います。

*外から教室に戻った時 *トイレの後
*登校後 *移動教室の時 *清掃後
*共用の物を使う前後 *給食前後



● マスク着用

学校では、基本的にマスク着用です。

*校舎内で過ごす時（授業中・休み時間）
*友達や先生と話す時
*発表する時 *給食時間 *清掃時間



● ゴミはビニール袋で密閉！

自分が使ったマスクやティッシュ等のゴミは、ビニール袋に密閉して捨てましょう。（※ビニール袋は、お家から持ってきてください。）



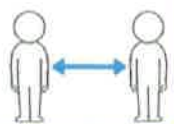
● こまめに換気する

教室の窓は、少し開けておきましょう。休み時間は、ベランダ・廊下側の窓を全開にして空気の入換えをしましょう。



● 人との距離を保つ

友達と話す時や遊ぶ時、活動をする時は、ソーシャルディスタンスを保つよう意識しましょう。



インターネット・SNSの使い方について考えよう！

1月23日は「いい文（ふみ）の日」の語呂合わせで、電子メールの日だそうです。最近では、LINEなどのSNSを利用している人がほとんどだと思います。今や欠かせないコミュニケーションツールですが、果たして適切な使い方ができているのでしょうか？SNS上での、何気ないひと言で友達同士のトラブルに発展したり、時には大きな事件に巻き込まれてしまうこともあります。この機会に、SNSの使い方について考えてみましょう。

相手が傷つく言葉を送信していませんか？グループで仲間はすれをしていませんか？



Instagram

その写真・動画は、本当に投稿して良いですか？自分や友達の個人情報を守られていますか？

Twitter



LINE

長時間見すぎていませんか？その動画は、本当に投稿して良いものですか？



YouTube

知らない人とやりとりをしていませんか？良い人だと思っていても、実際はどうなのかわかりません…。

実際に起こった SNS でのトラブル

● 軽い気持ちで書き込みをしたら・・・

「〇〇死ね」「〇〇うざい」等の相手を傷つける言葉は、いじめや侮辱罪に繋がってしまいます。

また、相手が身に覚えのないうわさ話を広めたりすると、名誉毀損になってしまいます。



● ふざけて撮った画像が流出・・・

遊び半分で撮影した裸の写真が流出してしまったというトラブルもあります。

1度、インターネット上に写真が流出してしまうと全て消すことが出来ません。

友達同士で遊び半分でやったという言い訳は、通用しないので気を付けましょう。



● グループトークでのトラブル・・・

複数の友達とリアルタイムにやりとりができる「グループトーク」は、とても便利です。しかし、既読表示がされているのに返信がないメンバーがいると悪口を書かれたり、メンバーを外されたりする事があります。それを恐れるあまり、片時もスマートフォンを手放せない人もいます。相手がすぐに返信できない時もあるので、トーク時間を決める等、みんなの事情を考慮して使いましょう。



● SNS上で知り合った人と会ってみると・・・

SNSでは、同じ趣味を持った人や気が合いそうな人と簡単に繋がることができます。SNS上で色々な話をするうちに、まるで本当の友達のようになることもあります。SNS上では良い人だったとしても実際はそうとは限りません。やりとりをしている相手が、同い年の女の子だと思って会ってみたら成人男性だったというケースもあります。事件やトラブルに巻き込まれてしまう危険性もあるので、気を付けましょう。

