

<保健委員会活動目標>

「自己管理能力の向上」・・・自己の健康に関心を持ち、学校全体の健康意識が高まり、健康生活を実践できるようにする。

今・ここ通信

～collect myself (自分自身を整える)～

「今」この瞬間の連続が「未来」へと続く。心身を整えて

インフルエンザA・B型、新型コロナウイルスが同時流行中

現在、2つの感染症が同時流行しています。感染予防は同じです。「早寝早起き朝ご飯！」を合い言葉に、規則正しい生活を送るように心がけること。学校では「首里中生5つの健康管理」(裏面)の徹底を図りましょう！

<首里中学校の状況・1月以降>

インフルエンザ感染者 39人(今年度の累計 181人)

新型コロナウイルス感染者 10人(今年度の累計 115人)

インフルエンザ・コロナウイルス感染症と診断されたら・・・

発症後、5日間(発熱した日を0日とし、インフルエンザは、解熱後2日。コロナは解熱後1日経過するまで)は出席停止です。

※「インフルエンザ・コロナウイルス経過報告書(保護者記入)」と添付書類(領収書・処方箋のいずれか)の提出が必要です。

<電子機器の使い方> 意外な一面が見えてしまう?! SNS 発信 \(\textcircled{O}\textcircled{O})/

皆さんがよく利用するSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)気軽に自分の思いを発信する人も多いようですが、SNSって、その人のキャラクター(性格・人格)がものすごく出てしまうって知っていますか? 例えば、友達がSNSに書き込んだ発言や投稿を見て「あれ?この人って、このタイミングでこれいっちゃうんだ」とか「意外に攻撃的だな～」「こんなに怒るとこ?」なんて感じることはありませんか?私たちの日常は、ひとりで何かをする時間ってあまりないですね。トイレとお風呂とスマホを見ている時間くらい。普段、学校や家庭では、周りに気を使いながら生活しています。スマホ操作している「ひとりの時間」は、心が開放的になりキャラクターが強くなるようです。だから、発信する時は、細心の注意を払うようにしましょう。特に、判断能力が低下する「深夜」や、「寝る前の時間」の発信はNGですよ。文字は、表情が見えない分、違ったとらわれ方をされることもあるし、しかも文字は残ります。スクリーンショットでどんどん拡散してしまうことも。「SNS」で発信する時は、「慎重に」ね!

