



10月

ほけんだより

松江第三中学校
令和8年10月2日発行

だんだんと朝晩が冷え込むようになり、秋を感じる日が増えてきましたね。秋は気温の変化や日照時間の減少などにより、体調を崩しやすい季節です。気分ややる気にも影響を及ぼすことがあるため、心と体のサインを見逃さないようにしましょう。



感染症に要注意！

今年度は、8月下旬からインフルエンザが流行期に入っています。
新型コロナウイルスが流行してから、毎年インフルエンザが流行する時期が変化しています。
いつどこで、誰がかかるか予測がつかない状態です。日頃から感染症対策を万全に行いましょう。

松江三中での発生状況

4～8月のインフルエンザの発生は1名でしたが、9月は4名となりました。（9/25時点）
全国的な流行と比べると発生数は少ない状況ですが、区内小学校では学級・学年閉鎖も発生しています。
合唱コンクールの練習では飛沫が飛びやすいため、いつも以上に対策を行いましょう。



感染症対策

①手洗いうがい

- ・外から帰ったとき
- ・トイレの後
- ・食事の前 など

石けんと流水で
丁寧に洗う！



②咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、マスクやハンカチで口と鼻をおおう。周囲にうつさないようにするために、マスクの着用も有効的。



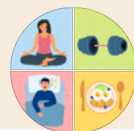
③換気

窓やドアを開け、こまめに換気をする。窓は2方向開け、（対角線上が良い）空気の通り道を作る。



④睡眠・食事

疲れを溜めないことも感染症予防の1つ。免疫力を上げるためにも、規則正しい生活を心がけましょう。



合唱コンクールに備えて

- 貧血やのどの使い過ぎにも注意しましょう。
- 合唱練習中、めまいやふらつきを感じた場合には、すぐにその場でしゃがみましょう。
⇒ 倒れて頭部や体をぶつけないように注意
- 大きな音や混ざり合った音が苦手という人は、先生に申し出て休憩を取りながらできる範囲で取り組みましょう。

不安なことがあったら、いつでも保健室に来てくださいね。



保護者の皆さまへのお願い

インフルエンザに罹患した場合には、インフルエンザ診断報告書・登校証明書の提出が必要となります。学校のホームページの「配布文書」からダウンロードできますので、ご持参の上、受診をお願いいたします。また、発熱で早退した生徒には書類をお渡ししていますので、ぜひご活用ください。その他、ご不明点等ございましたら 養護教諭 菅原までご連絡ください。



ネット時代を生き抜く秘訣

なぜやめられないの？

スマホやSNSをついつい長時間使用してしまう経験は、誰しもあると思います。もう使用はやめて、明日に備えて寝なくてはいけないのに！と思ったことはありませんか？

やめたくてもやめられないのは、意志が弱いからではありません！



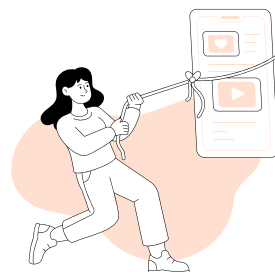
脳を刺激する「仕掛け」

いいね・おすすめの表示・通知・ログインボーナスなど
何度も開きたくなるように設計がされています。



自己コントロールが未発達

中学生の年齢では、「やめる力」はまだ発達途中です。
大人以上にのめり来いやすい年齢なのです。



ネットやSNSには、やめにくい仕組みが、組み込まれているのです。

その「キラキラ」、演出かも？

SNSをみて、つい「みんな」と「自分」を比べてしまったことはありませんか？

他人の華やかな投稿と自分の生活を比べて、
落ち込んだり不安になることがあるかもしれません。

しかし、その「キラキラ」は選ばれたほんの一場面にすぎません。
何度も取り直し、加工されたもの。本当の毎日とは限りません。



「これはいいところだけでも…」と思えるだけで心が軽くなる！

加害者にもならないために

自分の言動に傷つく人がいないか注意！

炎上への書き込み、炎上している投稿を目にしたことはありますか？
心無いコメントの書き込みや拡散の原点は、悪意ではなく自分の中の正義感です。
自分の正義感を振りかざすことが、批判（炎上）につながっていくのです。
自分の意見を持つこと、正義感を貫くことは大切なことですが、
言葉選びや方法を間違えると相手を傷つける手段となってしまいます。



自分もだまされうる

フェイク情報は、人が興味を持ちやすい
内容でつくられています。

そのため、フェイク情報の拡散は
事実の6倍はやいと言われています。



「いつ・誰が・どこで」発信した情報なのか、
しっかりと検証することが必要です。

**事実であるか判断に迷う場合は、
「拡散しない」ことが重要！**

相談窓口

違法・有害情報相談センター
投稿の削除相談、助言
(Web検索し、フォームを送信)

法務省
「子ども人権110番」
人権侵害の相談(0120-007-110)

誹謗中傷
ホットライン (SIA)
投稿削除の相談
(Web検索し、フォームを送信)

警察
(サイバー窓口)
犯罪の疑いがあるときは警察へ

いざという時のために、知っておこう！