



令和6年11月7日  
森山中学校 保健室  
発行者 馬場 佳那

秋も深まり、朝晩が特に冷え込むようになりました。森山中の生徒にも風邪などで体調を崩す人が少しずつ増えてきました。これから、さらに寒くなり、感染症も流行する可能性があります。改めて、食事・睡眠・運動に加えて、手洗いやうがいをしっかりと行い、体調管理を心がけましょう。

## 健康診断結果のお知らせ(2回目)を配付しています。

### ●歯科 受診率 33.4%

複数該当する生徒もいます。

| むし歯 (C)    | 歯肉炎 (G) | 要観察歯 (CO)<br>要注意乳歯 | 歯並び 顎<br>かみ合わせ | 歯石 (ZS) |
|------------|---------|--------------------|----------------|---------|
| 6人         | 2人      | 12人                | 0人             | 17人     |
| 治療が終わっている人 |         |                    | 治療がまだ終わっていない人  |         |
| 10人／30人中   |         |                    | 20人／30人中       |         |

※要観察歯 (CO) …むし歯になりかけの歯です。受診し、歯科医の指示に従って、歯のお手入れをしましょう。

### ●視力 受診率 26.8%

| 受診が終わっている人 | 受診が終わっていない人 |
|------------|-------------|
| 22人／59人中   | 37人／59人中    |

※視力測定 B 以下の生徒に受診のお知らせを配付しています。

受診報告書未提出の生徒に、再度健康診断結果のお知らせを配付しています。早めの受診をお願いします。受診後は、受診報告書を学校に提出してください。

## 11月8日は「いい歯の日」です。

スポーツ選手は歯を大切にしますか？

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る大切なのですね。



## インフルエンザ予防接種について（令和6年度）

諫早市では、乳幼児・小学生・中学生インフルエンザ予防接種にかかる費用の一部を助成しています。

実施期間 令和6年10月1日から令和7年2月28日まで

対象年齢 生後6月から中学生まで

助成回数 生後6月から小学校6年生まで 2回  
中学生 1回

接種費用 1回につき 1,500円（助成後の自己負担額）  
※生活保護世帯の方は、「保護金品支給証明書」を医療機関窓口に提示いただくと接種費用が免除されます。

### 注意事項

- 接種する日時はあらかじめ医療機関にご相談ください。
- 乳幼児・小学生・中学生のインフルエンザ予防接種は、法に基づかない任意の予防接種で、保護者の希望により実施するものです。したがって、予防接種による健康被害等が生じた場合、国の補償はありません。その他の補償として、市が加入する損害保険に基づく補償と医薬品副作用被害救済制度があります。
- 諫早市外の医療機関で接種する場合は、接種する前に手続きが必要な場合がありますので、事前にすすく広場へご連絡ください。

お問い合わせ

諫早市すすく広場 TEL22-1500



# 森山メディアだより

令和6年 11 月 7 日  
森山中校区養護教諭部会

## 11月9日から13日はMICE調査をします

MICE 調査は、家族みんなでメディアコントロールを取り組めるように、森山中学校のテスト期間に合わせ、小中合同で、年に3回実施しています。今回が2回目の実施となります。メディア機器の使い方などについて、家族と一緒に考え、見直し、対話をして、取り組んでください。

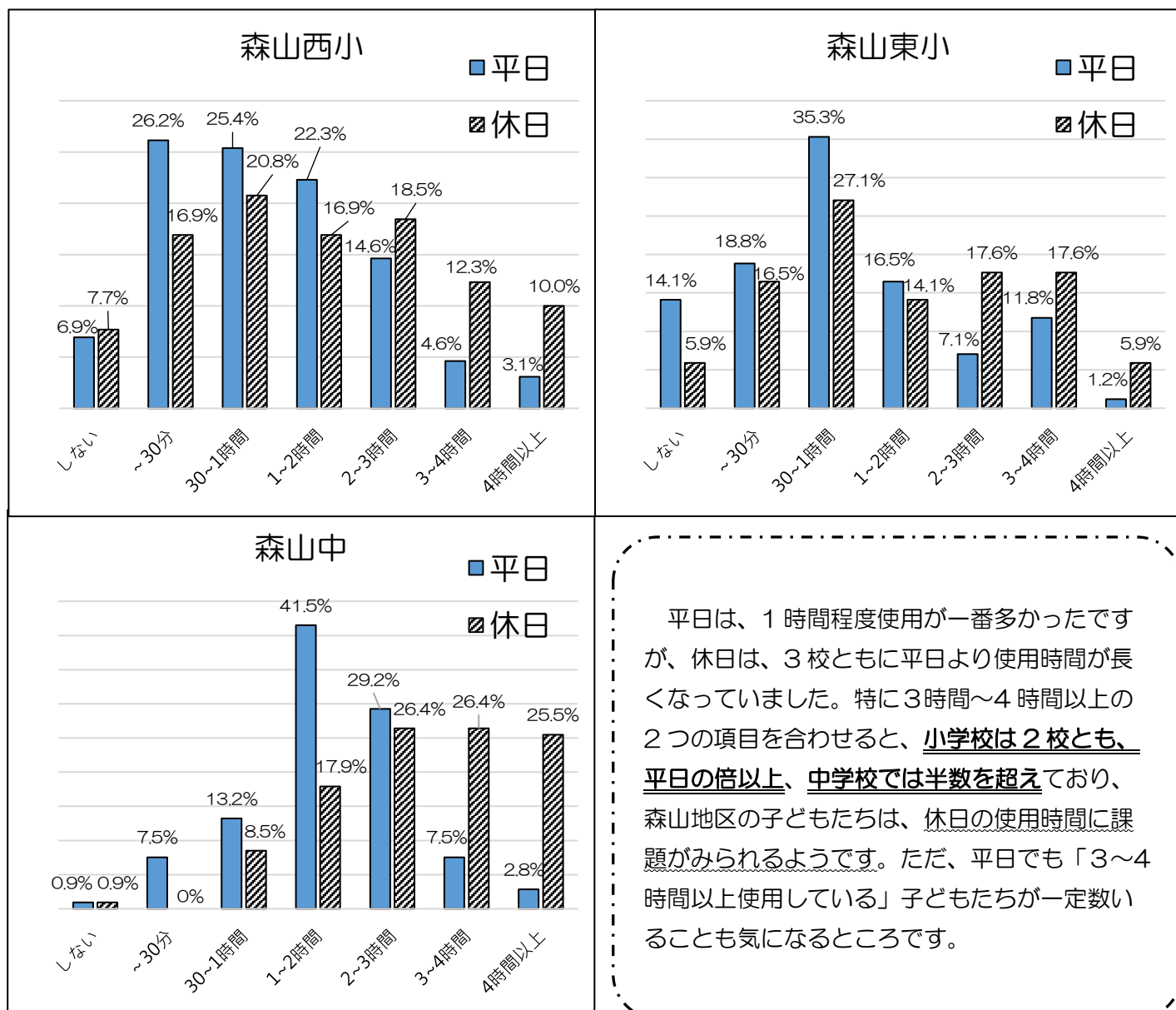
### 森山地区メディアアンケート第1回結果報告

第1回 MICE 調査期間に合わせ、3校の全児童・生徒を対象にメディアに関するアンケートを実施しました。アンケートの結果、森山っ子のメディアに関する状況や課題がみえてきましたので、結果を一部紹介します。



#### ★使用時間について

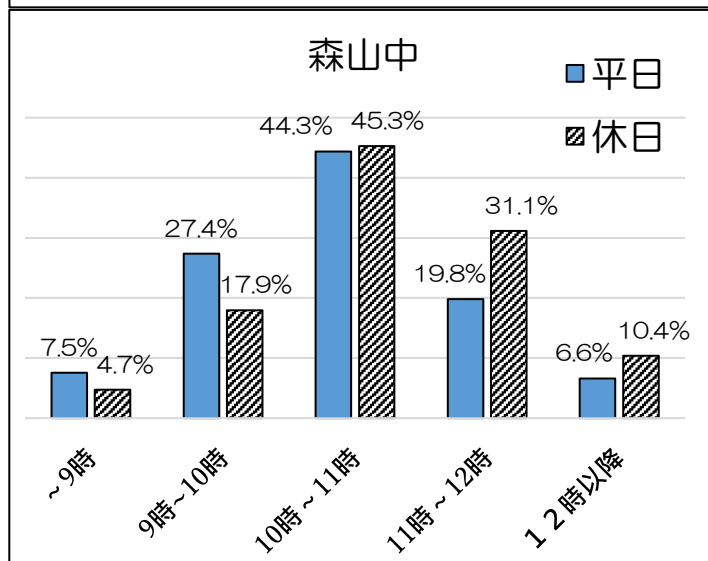
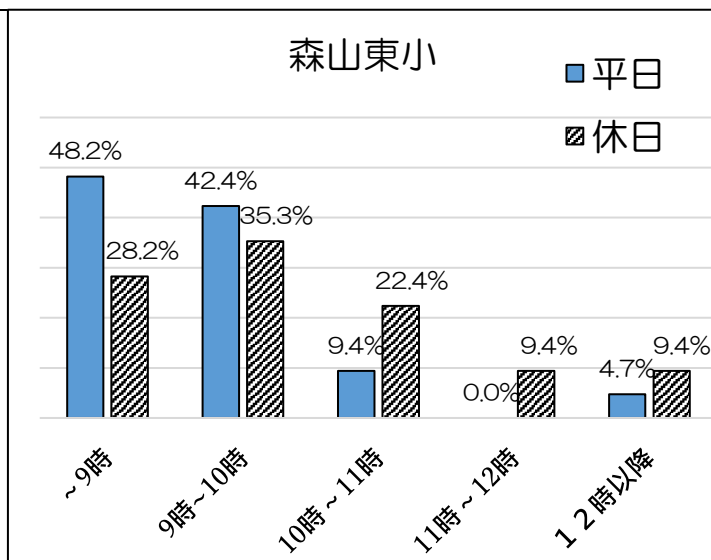
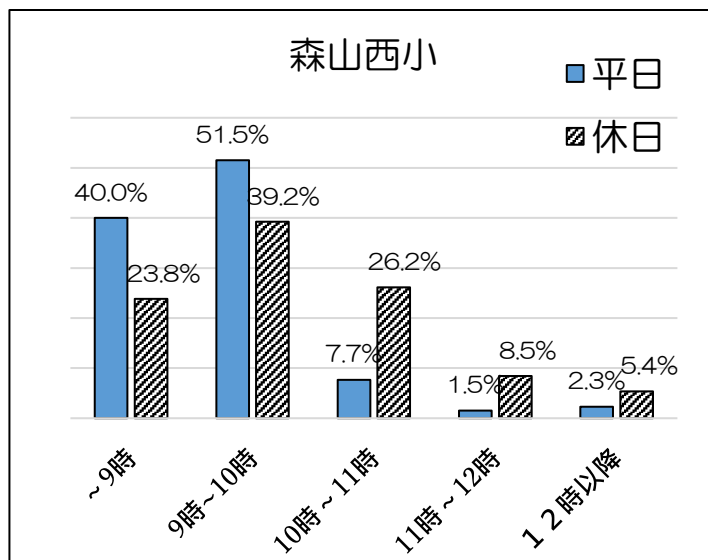
質問 平日／休日のメディア機器の使用時間は何時間ですか？



## ★就寝時刻について

質問

平日／休日の就寝時刻は何時ですか？



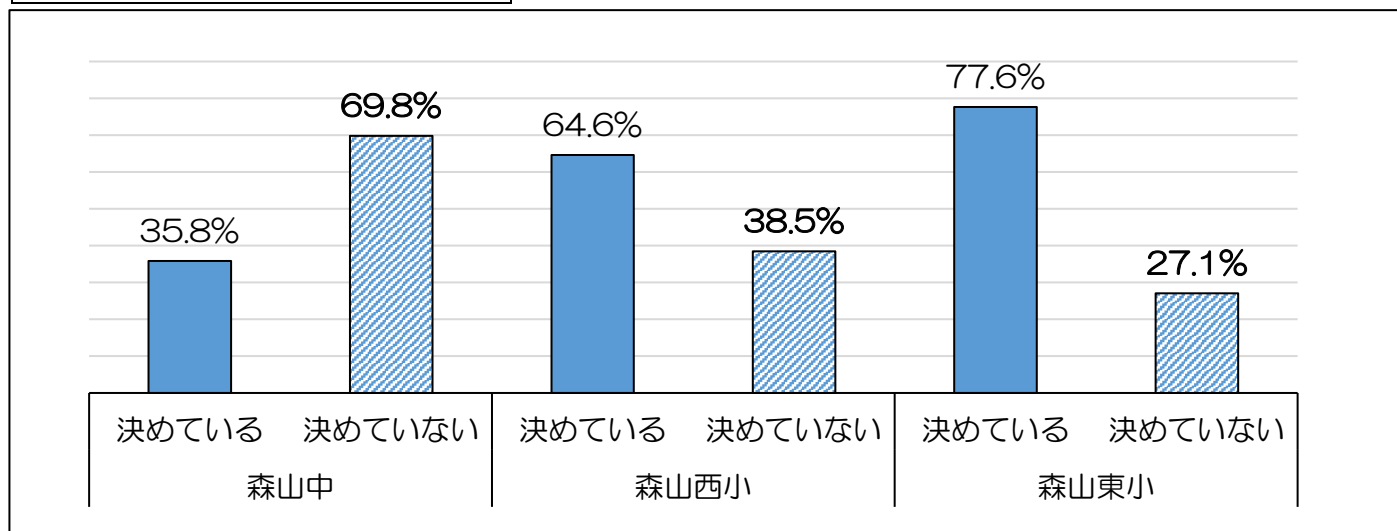
平日は、小学生は10時頃までに寝ている児童が9割、中学生は11時までに寝ている生徒が8割でした。

一方休日は、小学校は10時以降に寝ている児童が平日の4倍、中学校では11時以降に寝ている生徒が、平日の1.4倍程に増えていました。休日の「就寝時刻の遅さ」やそれに伴う「生活リズムのずれ」があるようでした。休日にメディアの使用時間が増えていることも要因の一つであると考えられます。

## ★メディアのルールについて

質問

メディア使用のルールを決めていますか？



ルールについては、小学校では約3～4割程度の児童、中学校では7割の生徒がメディアのルールを決めずに使用していることがわかりました。「使用時間」や「就寝時刻」で課題がみられましたが、改善のためにも、まずは御家庭でルールを決めて使用することをお勧めします。

## わが家の「メディアルール」を決めよう！

メディア機器の不適切な利用によるリスクについて、家庭で話し合い、メディア機器と上手につきあっているための家庭内のルールを作りましょう。

### ルールをつくるときのポイント

- ポイント1▶ ルールがトラブルから自分自身を守ってくれることをきちんと伝える
- ポイント2▶ お互いに納得できるよう、話し合って作る
- ポイント3▶ 子どもが守れるルールを作る
- ポイント4▶ 具体的なルールを作る
- ポイント5▶ 守れなかったらどうするか決めておく
- ポイント6▶ トラブルがあったら保護者に相談するように決めておく



文部科学省委託事業 情報モラル教育推進事業 保護者啓発教材より参照

## ルールを決めるときに気をつけたいこと

### 1. あいまいな表現をさけ、具体的なルールをつくりましょう。

親と子どもで基準が異なる言葉がありませんか？例えば、「使い過ぎはやめよう」というルールでは、どのくらいが使い過ぎなのかが、人によってそれぞれ異なるため基準が明確ではありません。誰でも分かりやすく、共通理解しやすい表現でルールを作りましょう。

＜例＞ **あいまいな表現**

夜遅くまで使わない

⇒

**具体的な表現**

夜 9 時以降は使わない

スマホを使いすぎない

⇒

ゲームは 1 日 1 時間まで など



☞ 「使うタイミング」、「使う時間」などを考えて「具体的な姿」をルールにしましょう！

### 2. 守れなかったときの約束だけでなく、ルールを守るための工夫についても話し合ってみましょう。

守るための工夫がとても大切です。ルールを破ってしまいそうな場面をあらかじめ考えておいて、どうしたらルールを守るかを事前に考えておくの良いと思います。

＜例＞ ルール「宿題をしているときは、スマホを触らない」

**ルールを破ってしまいそうな状況は？**

**対処法は？**

ラインでメッセージが届いた

⇒ 宿題中はスマホをそばに置かない。

など

☞ 制限をしたり、取り上げたりするなどのペナルティだけを決めておくのではなく、メディアとの「上手な付き合い方ができるルール」を一緒に考えおくと良いと思います。





## 森山っ子のメディアルールを紹介します！

アンケートの結果から、森山っ子が実際におうちで決めて実践しているメディアのルールを紹介します。これからルール作りに取り組まれるという場合は、是非参考にしてください。

- 1日のメディアの時間は平日が1時間まで、休日は2時間までにする。
- 夜9時から朝5時までは携帯を使わない。
- 寝る1時間前はメディアを使用しない。
- 1時間使用したら、10分休憩する。
- 使用するときには、タイマーを使ってきちんと時間を守って使う。
- 宿題をしてからメディアを使用する。
- 食事中は使用しない。
- 勝手にゲームをスマホに入れない。
- 不思議に思ったら必ず親に言うこと。
- 課金をしないようにする。

など



「1日〇時間まで」や「宿題（勉強）が終わったあと」などの使用時間や使うタイミングに関するルールが一番多かったです。その他、メディアをめぐるトラブルに巻き込まれないためのルールを決めている御家庭もあるようでした。

## メディアルール作りの参考に

### ◎子ども家庭庁

#### 保護者向け普及啓発リーフレット

##### ～ネット・スマホ活用世代の保護者が知っておきたいポイント～

保護者向けに、こどものインターネット利用について保護者が持つ疑問や不安等に対し、上手な使いせ方、安全設定、ルールづくり等についてのヒントや困った時の相談窓口などを紹介しています。

<https://www.cfa.go.jp/policies/youth-kankyou/leaflet/gazo/>



### ◎文部科学省

#### 保護者向けパンフレット

##### ～話し合っていますか？家庭のルール～

ネットをめぐるトラブル等から子どもたちを守るために、インターネットの利用にあたって注意すべきことや、家庭でルールを作ることの重要性がまとめられたパンフレットです。

[https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/detail/\\_icsFiles/afieldfile/2016/06/07/1371802\\_3.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2016/06/07/1371802_3.pdf)



### 保護者向け動画教材

#### ～情報化社会の新たな問題を考えるための教材～

ネット依存やネット詐欺・不正請求などのネット被害に関すること、SNSトラブルや利用マナーなど、全27本のドラマ仕立ての動画で分かりやすく解説されています。家庭でのルール作りの際にぜひ一度ご覧ください。

[https://www.youtube.com/watch?v=41tLHgFybjo&list=PLGpGsGZ3lmbAOd2f-4u\\_Mx-BCn13GywDI](https://www.youtube.com/watch?v=41tLHgFybjo&list=PLGpGsGZ3lmbAOd2f-4u_Mx-BCn13GywDI)

