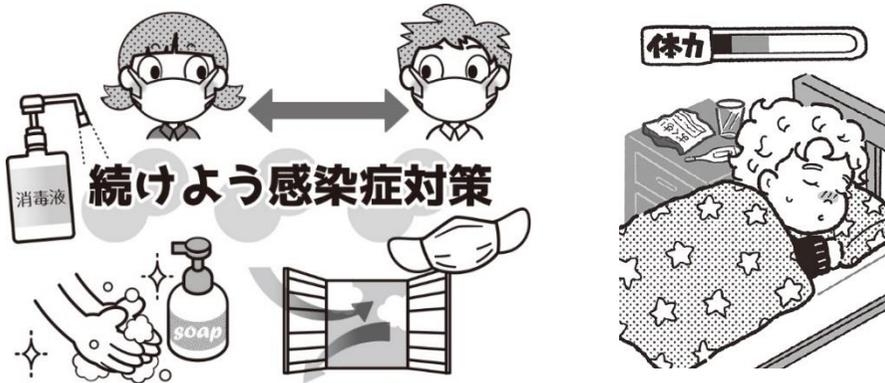


11月の保健目標：かぜやインフルエンザを予防しよう。

新型コロナとインフルエンザ同時流行に備える！

インフルエンザは、新型コロナ流行前は長崎県でも1年間に28000人ほどの感染者が出ていましたが、新型コロナ流行後は少なくなっています（去年は10人）。注1しかし、今年はインフルエンザも流行するかもしれません。日本の流行を予測する指標となるオーストラリアで、今年はかなり多くの人々が感染したからです。要因として、インフルエンザに対する免疫が低下した人の増加と新型コロナ対策（マスクや人の移動）の緩和が考えられます。注2



新型コロナの感染予防で日頃気をつけていることが、インフルエンザの感染に備えることにもなります。手洗い、人混み・屋内でのマスク着用、ソーシャルディスタンス、換気などを続けましょう。また、発熱などのかぜ症状があるときは外出せずに家でゆっくり体を休めましょう。自分がしっかり回復するためにも、周りに感染を広めないためにも大切です。

参考：注1）<https://www.pref.nagasaki.jp/shared/uploads/2022/08/1661739231.pdf> 長崎県感染症情報センター「2021年長崎県感染症発生動向調査年報 2022年8月」2022年11月6日

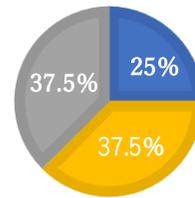
注2）<https://www.nhk.or.jp/kaisetsu-blog/700/473375.html> NHK 解説委員室「今年はどうなる？新型コロナとインフルエンザの同時流行に備える」2022年11月6日

メディアコントロールチャレンジ結果！

10月24日(月)～30日(日)の間、メディアの使用時間やルールを自分で決めてお家で取り組んでもらいました。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

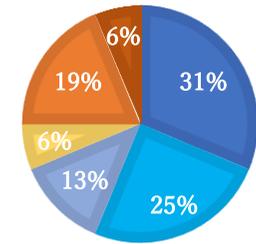
チャレンジコース

- プラチナ(1時間以内)
- ゴールド(2時間以内)
- シルバー(3時間以内)



達成率(○がついた日)

- 7日間
- 6日間
- 5日間
- 4日間
- 3日間
- 2日間



○お家のルール…スマホは1日1時間まで。/ゲームは8時半まで。/30分見たら休憩する。/夜9時半には寝る。/平日は1時間、土日は2時間まで。/宿題が終わった後に使う。/勉強するとき、ご飯の時は見ない。など

○ふいかえり…「これからもこのルールを守っていきたい。私はそんなにケータイと見ないから身につけているのかなと思っただ。」「休日にゲームをしたいからテレビを見ないように我慢できたので良かった。でも難しかった。」「メディアのことを考えながら過ごしたら、意外とやる時間を短くできた。土日は少し長くやっちゃった。」など

○お家の方から…「1週間自分から意識してテレビを消したい頑張っていました。自然と家族の会話も増えていきがします。」「時間をきょうだい間で決めていたため、交代がスムーズで取り合うことも少なく、お互いにメディアコントロールだよ！と注意し合っていました。これからも続けて行っていきます。」「メディアコントロールをしたことで、きょうだいと遊ぶ時間も増えたり、ボードゲームや外遊びの時間が得られた。今後も時間をだらだらゲームに費やさないように意識していこうと思います。」など

今回がメディアとの付き合い方を見つめるきっかけとなり、これからも時間泥棒されず上手に付き合ってもらえたらいいと思います。

