



日に日に寒くなってきました。早いもので、今年もあともう少しです。1年がたつのはあっという間と感じる人もいれば、長かったと感じる人もいるかもしれません。1年の振り返りをしながら新年の準備をし、2021年良いスタートが切れるようにしたいですね。



## メディアの使い方をもう一度！！

11月19日から12月2日まで、第2回目のメディア週間を実施しました。10月30日には情報モラル教室と学校保健委員会でメディアの使い方について考えてもらったので、第1回と比べ変化が見られたかな！？と楽しみにしています。学校保健委員会後には、「メディア宣言」をしてもらいましたが、「ルールを守る」「時間を守る」などの宣言が多く見られました。もう少し具体的にルールを決めるといいかな？と感じるところもありました。これから新しい年を迎えます。新年の抱負を、子どもとおうちの人とで考えてみてください。

## スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <b>1</b> このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの         | <b>7</b> スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない        | <b>13</b> 写真やビデオを膨大に撮らないこと             |
| <b>2</b> パスワードは必ず報告すること                 | <b>8</b> 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない         | <b>14</b> ときどき家にスマホを置いて出かけて            |
| <b>3</b> これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと        | <b>9</b> 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない         | <b>15</b> みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみる |
| <b>4</b> 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して    | <b>10</b> ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください    | <b>16</b> ときどき知能ゲームで遊んでみる              |
| <b>5</b> スマホは学校には行きません。メールをする子とは、直接話さない | <b>11</b> 公共の場では、サイレントモードにすること            | <b>17</b> 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て         |
| <b>6</b> 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい   | <b>12</b> 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | <b>18</b> あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



# コロナウイルス&インフルエンザを予防しよう

これから多くの人が集まる時期になります。コロナウイルス感染症も都会では再び増加傾向になっています。島根県内でもいつ感染してもおかしくない状況です。再度予防方法を確認して、良い年越しができるように気を付けましょう。

## 3蜜を避けよう

①換気の悪い

~~密閉空間~~



②多数が集まる

~~密集場所~~



③間近で会話や発生をする

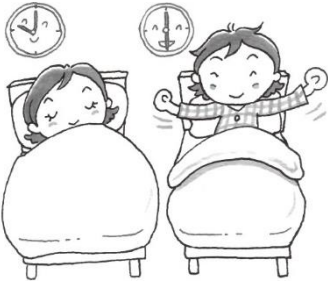
~~密接場所~~



習慣付けよう  
体温測定・手洗い・うがい

## 冬休みの約束 8か条

早寝早起き



時間を決めて、毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きよう。

朝・昼・夜しっかり食べる



朝、時間がなく食べられない人は、30分早く起きてみよう。

食べ過ぎには注意



クリスマス・お正月はおいしい物がたくさん！！腹八分目に気を付けよう。

手洗いは忘れずに



外から帰った時、トイレの後、食事の前などは、忘れずに！！

ゲーム・スマホは時間を決めて



ゲームやスマホに夢中にならないように！！決めた時間は守ろう。

お手伝いをする



お手伝いをする時間も作って時間を有効に使おう。

外で体を動かす



寒いと部屋の中でゴロゴロしがち。体を動かして体を鍛えよう。

治療に行く



健康診断で受診の紙もらった人は今年のうちに受診を！！

他人事じゃない!

トラブルに注意



令和元年、SNSから犯罪被害にあった18歳未満の子どもは、2,082人\*。被害者数は過去最多で、特に中学生は847人（前年比+223人）と大幅に増加しました。

会社員の男がSNSで中学3年の女子生徒と通話中、集団レイプしに行くなどと脅迫して裸にさせ、その状況をビデオ通話にして録画した。

会社員の男が女子中学生になりすまし、SNSを通じて知り合った男子中学生に、スマホで撮影した全裸の動画を送信させた。

便利で楽しいはずのSNSが、こんな怖い事件につながってしまうことがあります。SNSで知り合った人が、みんないい人だという保証はありません。



あなたの使い方は、本当に大丈夫？

\*警察庁「令和元年における少年非行、児童虐待及び子供の性被害の状況」