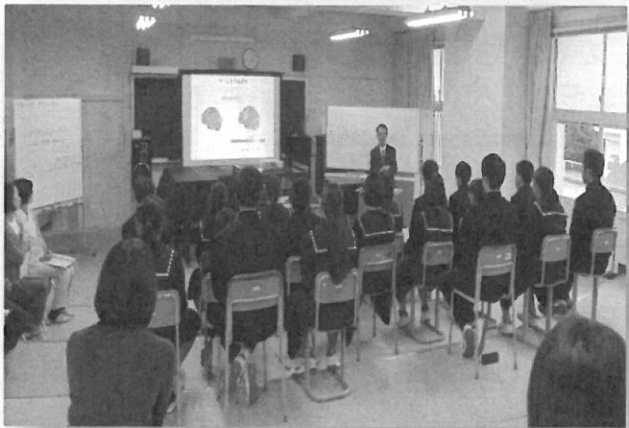


PTCA 研修会が行われました



10月17日(木)に教養部主催のもと、益田市にある中島こどもクリニックより
なかしままさひろ
 中島匡博先生をお招きして、「子ども(思春期)とメディア~心身への影響と関り方~」
 というテーマでPTCA研修会を行いました。中島先生からは、長時間のメディア接触が与える心身への影響につ
 いて、パワーポイントを説明しながらお話をいただきました。医学術誌や統計調査をもとにした資料が多く、
 子どもも大人も学びの多い研修会となりました。



<生徒の感想>

- ・メディアと関わりすぎると睡眠や食事、骨などにも影響があることがわかった。
- ・寝る前にブルーライトを見ると睡眠の質が下がるということが分かったので、これから寝る前はスマホを見ないようにしたいです。
- ・今スマホを持ってはいないけど、高校生になったら持つと思うので、今日学んだことをきちんと守りたいです。
- ・今日の話聞いて、自分も悪い方向へ行っているなど感じました。これからの生活で少しずつでも改善していきたいです。
- ・スマホやパソコンなどの電子メディアは良いところもあるけれど、悪いところもあるということが分かったので、時間を決めたり、目を休めることを大事にしていきたいです。

<保護者の方からの感想>

- ・楽しく便利な反面、上手くコントロールしないといけないことがよく分かりました。家でも話し合いたいです。
- ・子どものうちからメディア接触の怖さを知って、大人になってから手遅れにならないよう、今しかできない体験を身をもって知ってほしいと思いました。家庭でのコミュニケーションも積極的にとっていこうと思います。
- ・スクリーンメディアの普及と幸福感の低下の関係について興味がありました。“メディアは悪”的な考えではないのですが、うまくかかわる必要があると思っています。



なぜ・インフルエンザが流行前に知っておこう

なぜ・インフルエンザの予防

- こまめに手を洗う
- うがいをする
- マスクを着用する
- こまめに換気をする
- 十分な睡眠・栄養をとり、適度な運動をして免疫力を高める
- 自分用の清潔なハンカチ・タオルを使う
- 加温をする

インフルエンザの予防接種について:
 今シーズンで流行が予想されるウイルスに合わせて作られます。予防接種をすることで、インフルエンザにかかりにくくし、かかっても重症化するのを防ぐとされています。個人差がありますが、インフルエンザワクチンの効果が現れるまで**2週間~1ヶ月**ほどかかります。浜田市内や近隣の市町村で本格的に流行する前に予防接種を受けておくと良いですね。
※今シーズンは、今までのところ、例年よりも早い流行開始となっています。

☆裏面につづく