



令和5年12月  
愛知県立一色高等学校

寒さを感じる日が増えてきましたが、換気を心がけてください。空気中の二酸化炭素の量が増えると、思考力や集中力の低下が起こることもあります。感染症の予防だけでなく、授業に集中するためにも換気は大切です。

## ヤングケアラーって知ってる？

きょうだいの面倒みるなんて、あたりまえでしょ。

友達と遊びたいけど、家のこともやらなきゃ。親に委ねてあげたいから...

誰を頼っていいかわからないし...

家族のこと、話したくないし。

部活？そりゃ、したいけどさ...

進路なんて今は考えられない。

「わいそう」とか、「うんじゃないんだけどな。」

ヤングケアラーって？

障害や病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。

日本語が第一言語でない家族や障害のある家族のために通訳をしている。

家計を支えるために労働をして、障害や病気のある家族を助けている。

目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。

家族に代わり、幼い子どもとの世話をしている。

アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話を日常的に行っている18歳未満の子どものことです。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。

困ったときに一緒に考えてくれる大人は必ずいます。

いろいろな相談場所があるので、勇気を持って話してほしいな。

相談窓口をCHECK

## 第3回「デジタルデトックス」結果

11/25（月）から12/1（金）にかけて、3回目のデジタルデトックスを実施しました。今回は平均使用時間が5時間29分から4時間12分に減少しました。今回は使用時間が増えてしまった人が多かったことが少し残念でした。実施した生徒の感想から、効果のあったこと、良かったアイデアを紹介しますので参考にしてください。

### 効果のあったこと、良かったアイデア

- ・アプリにタイマーをつけるのは見るのをやめるきっかけになるので良かった。
- ・良く使うアプリは、一つだけでなく、全部にタイマーをつけた方が良い。
- ・キッチンタイマーを使って、決めた時間は集中できるように意識した。
- ・スマホを見そうになったら、家の中を歩き回った。
- ・勉強中はスマホを親に預けた。
- ・鍵のついている引き出しにスマホをしまった。



### デトックスランキング

- 1位** 2年生 Fさん 05時間10分→01時間24分 減少率73%
- 2位** 1年生 Jさん 04時間53分→02時間08分 減少率56%
- 3位** 1年生 Mさん 11時間07分→05時間37分 減少率49%