

保健だより



来年の干支は
巳(み)です

札幌市立幌東中学校保健室
令和6年(2024年)12月13日
第12号

いよいよ2024年も終わりに近づいてきました。毎年、日本漢字能力検定協会が発表している今年の漢字は「金」だったそうです。みなさんはどんな1年でしたか。ぜひ2024年を振り返ってみてください。

冬季休業中は、クリスマスや大晦日、お正月など、イベントが多い時期です。大晦日(12月31日)は、日付が変わるまで起きている人も多いと思いますが、夜更かしする生活をその後も続けてしまわないよう注意が必要です。朝早く起きる習慣を早めに取りもどしておくようにしましょう。

SNSの使い方に気を付けよう ～心の健康をそこなうおそれも～

いろんな人とつながることができるSNS。便利で面白い反面、危険もあります。アメリカ人を対象にしたある調査によると、SNSを熱心に使っている人のほうが孤独を感じている、ということがわかったそうです。SNSは、あくまで、リアルな人間関係の「補助」のようなもの。人と実際に顔を合わせる時間をまずは大切にしてほしいと思います。

SNSで知り合った人に会わない

SNSは、自分の実際の素性をかくして使うことができます。実際に、犯罪にまきこまれる人もいます。知らない人とは安易に会わないようにしましょう。



悪口や、それをにおわせるような発信をしない

面と向かって言えないことは、SNSでも言うべきではありません。悪口をぼかして書いたとしても、見る人が見ればわかってしまうものです。誰かが嫌な気持ちになるようなことは、SNS上でもしないようにしましょう。



「鍵アカ」「裏アカ」だから大丈夫、ということはありません

一部の人だけが見ることのできる、いわゆる「鍵アカ」「裏アカ」というものがあります。信頼できる人同士、より深い交流ができるというメリットはありますが、インターネット上であることに変わりはなく、なんでも載せていいということにはなりません。スクリーンショットを撮られてしまうと、案外、簡単に拡散されてしまうものです。どのアカウントでも、誰に見られても良い投稿をするよう心がけましょう。

SNSがすべてではないということを忘れずに

思春期は、誰かと自分をつい比べたくなる時期。SNSの投稿を見て、「あの人は〇〇に行ったんだ、いいな。」「なぜあの人はあんなに完璧な容姿なんだろう。」などと、自分と比べて悩む人もいるかもしれませんね。

SNSの写真は、良い写真を選んで投稿している人が多いと思います。変な顔になってしまった写真や、一人で家でゴロゴロしているような写真は、あまり投稿されないのではないのでしょうか。SNSの投稿は、その人の良いところだけを切り取ったものです。それがその人のすべてではないということを、心にとめておきましょう。

【報告】幌東中の女子トイレに置いている生理用品は、一般社団法人 JOY さんからいただいているものです。今月10日に、JOY 代表の佐々木さんが、幌東中に直接生理用品を届けてくださいました!ありがとうございます。



冬休み前の 連絡です



●冬休み中のケガについて

学校の管理下(校内・部活動・登下校等)でケガをした場合、スポーツ振興センターから災害給付金を受給できます。3学期になりましたら、学校までお知らせください。治癒までに計500点以上かかった場合に対象となります。
※生活保護世帯は対象外です

がっこうびょういりようけん ●学校病医療券について

生活保護または就学援助を受給世帯の生徒が対象です。学校病(う歯など)で医療券を使用したい場合は、申込書を提出してください。※長期休業中はすぐに発行できない場合がありますので、今学期中に余裕をもって申請してください。

感染症について ～インフルエンザや新型コロナが流行し始めています～

白石区内でもインフルエンザによる学級閉鎖等が出ています。前の保健だよりでもお知らせしたとおり、感染症の拡大がみられる場合、幌東中では、閉鎖を決定した日は給食後に下校し、そのまま学級閉鎖期間に入ります。急に帰宅することになった場合に備えて、生徒のみなさんは、毎日、鍵の確認をしておくようにしましょう。

また、風邪も流行しています。せきやくしゃみが出る場合は、なるべくマスクを着用するようにしましょう。

【幌東中の感染者情報】(11月19日から12月12日までの報告分)

新型コロナ 4名 インフルエンザ 6名 溶連菌感染症 1名 ※マイコプラズマ肺炎の報告もあります

保健室の質問箱 ～12月6日に締め切りました～

「保健室の質問箱」に回答します。良い質問ばかりでしたので、みなさんが考える上での参考のひとつになれば嬉しいです。質問の文章は、一部変えさせてもらっています。

【質問⑥】授業で発表する時に、緊張してうまく話せません。どうしたら緊張せず話せますか？

【回答】「緊張」は不要なものと思われがちですが、良いパフォーマンスをするためには、ある程度の緊張はむしろ必要だといわれています。オリンピック選手が、緊張する本番で自己ベストや世界新記録などの記録を出すことがあるのは、この「緊張」のおかげなのでしょう。ただし、自信をもって「良い緊張」にするためには、練習が欠かせません。地味な作戦かもしれませんが、発表の前に、何度も練習してみるのがおすすめです。

【質問⑦】嫌なことをされても、「自分が原因だ」と自分を責めてしまうのはどうしてなのでしょうか。

【回答】様々な研究から、思春期は、自己肯定感が低下する時期なのだそうです。おそらくあなたは、「自分が原因ではない」と頭ではわかっているのでしょう。ですが、自己肯定感が低下しやすい年ごろですから、自分を責めたり、自分の考えに自信をもちにくくなったりするのかもしれません。自分の考えに自信がもてなくなった時は、別の人に置き換えて考えてみてください。自分ではなく友達が同じことをされていたらどう思うか、どうアドバイスするかを考えてみてください。嫌なことをされた側が原因ではない、ということに気付けるとと思います。

【質問⑧】勉強や部活で、寝る時間がとれません。どうしたら睡眠時間を確保できますか？
また、スマホやタブレットなどは1日何時間が理想ですか？

【回答】

●すきま時間を使って効率をあげたり、予定を立てたりするのがおすすめ。○時にお風呂、○時からリラックスタイム、○時には寝る、などと予定をたててみましょう。

●文部科学省の調査で、スマホ使用時間が長いほど学力は下がるということがわかっています。ですから、理想を言えば、スマホは1日30分以内におさえたいところです(タブレット等での学習時間は除く)。平日に、1日2時間以上使っているなら、長すぎかもしれません。