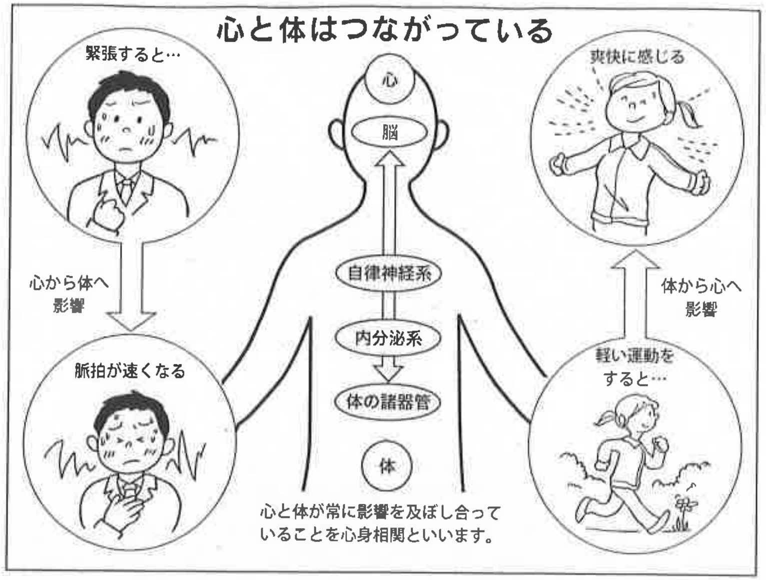
保健だより　5月

令和４年　連島中学校

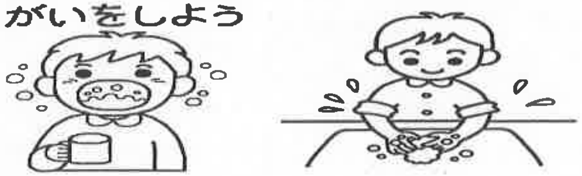


　５月、ゴールデンウイークも終わり、夏らしい日も多くなりました。６月の体育会にむけて、練習も本格的にはじまります。お茶・スポーツドリンクを多めに持参して熱中症予防と体調管理に気をつけて過ごしましょう。

　市内の学校でも新型コロナウイルス感染症患者が増えています。

＊「手洗い」「うがい」「マスク」は、様々な感染症を予防するためにとても効果的です。どんなに気をつけていても、私たちは毎日いろいろなものに触れていて、想像以上にたくさんの細菌などの微生物に汚染されています。

うがいをしよう



✦✦✧ こんな方法で元気をチャージ！✧✦✦

しっかりすいみんをとる

ゆっくりすごす

人に相談する

過敏性腸症候群

　腸自体に異常がないのに、緊張や不安などのストレスによって腹痛や下痢が引き起こされます。

過換気症候群

　強い不安や緊張で呼吸を調節する神経が混乱し、息が苦しくなってしまいます。

からだ・心のつかれ　大切にしたい『ひと休み』

　新年度がスタートして、およそ１か月。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか、からだがだるくて重たい」「気分がちょっと落ちこみぎみ」、そんなことはありませんか。

　学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、きんちょうしていたりして、からだも心もつかれやすいです。すいみんを多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。

　いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいのです。

大切な人の命を守る「ゲートキーパー」とは

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。
一人でも多くの人が、自殺を考えている人のサインに気づいて行動を起こしていくことで、
大切な人の命を守ることにつながります。
ゲートキーパーの主な役割は、次の4つです。あなたにもできることがありませんか?

思春期の心の特徴

子どもから大人に変わりつつある、心身ともに悩みが多く変化の大きい時期です。

勉強、将来についての悩み

将来への夢がふくらむが、自分の能力について悩むことも。

友人関係の悩み

友人関係の重要性が高まる。

自分自身のこと

「自分らしさ」や生き方についての問いを繰り返し、アイデンティティーを確立していく。

親との関係性

独立心が高まり自分の考えを持つようになる。

容姿の悩み

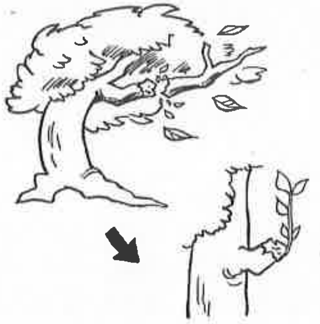
人の目や人の評価を気にするようになる。

恋愛・性への関心

恋愛や性的な関心が高まる。

落ち込んでも立ち直る力

どんなに強い人でも、どうにもならない状況やマイナスの出来事が起こることはありえます。そんなときは、正面から困難にぶつかっていくだけでなく、人に頼ったり、ときには問題を先送りにしたり、逃げてしまう方法も必要になるかもしれません。落ち込んですぐには回復できない状態が続いても、その経験をばねにして乗り越えていく中で人は成長していきます。



スマホの「沼」にご用心

動画、ゲーム、音楽、SNS…など、スマホは楽しいですよね。でも、長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け出せなくなっちゃうかも⁉ そんなスマホ依存症の他にも、さまざまなトラブル発生の危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話し合って「ルール」を決めるのがおすすめです。

プライベートな写真を撮ったり送ったりすること

交際相手や、ネットで知り合った人などに自分の裸の画像などを送り別れた後に、その画像が勝手に拡散される「リベンジポルノ」の被害に遭う例が増えています。好きな相手でも、断る勇気を持ちましょう。

個人や位置が特定できる情報

自宅や通っている学校が特定できるような情報は、犯罪に巻き込まれる恐れがあるため、ネット上に公開しないようにしましょう。また、GPS機能がONになっていると、撮影した画像に位置情報がつくことがありますので、注意しましょう。

つながりすぎ疲れに注意

友だちと１日に何度もメールやSNSのやりとりをする人は多いようです。最初は楽しくても、あまりに切れ目なく続けていると、すぐ返事をしないといけないというプレッシャーが負担になってしまいます。互いの状況や生活を尊重する姿勢が大切です。

文字だけのやりとりは誤解が付き物

メールやSNSでのやりとりは、相手の表情が見えないので、誤解が生じやすいものです。自分は冗談のつもりでも相手は深く傷つくこともあります。重要な話や誤解されたくない話は直接話をした方が無難です。

うわさや悪口を書き込まない

SNSの多くは匿名のため、つい無責任な書き込みをしがちです。おもしろがって大げさに書いたものが、世界中に拡散されるおそれもあり、悪気がなかったでは済まなくなることもあります。

ネットに悪口が書かれてた…

自分への悪口を目にしたらいやな気持ちになりますね。でも、こういうときは、「放っておく」のが一番の方法です。ただし、個人情報が書かれているなどの場合は、保護者や先生に相談してサイトから削除してもらうようにしましょう。

ネットで公開していいもの・よくないもの

○
- 自分の作品（自分で書いた絵、自分で撮った写真　など）
- 使用許可を得た他人の作品
- 使用してもよいとして公開されている作品

×
- 掲載許可をもらっていないもの（ほかの人が書いた絵、アニメのキャラクター、有名人の写真、雑誌や本の記事の写真　など）
- ほかの人に迷惑となりそうなもの（勝手に撮影した他人の写真、他人の悪口　など）