



ほけんだより 2月号

がつごう



令和7年2月3日

熊本市立武蔵中学校
保健室

2月の保健目標:心の健康について考えよう いよいよ立春!

立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

SNSが普及し、人と人が顔を合わせずに、いつでもどこでもやり取りができる世の中になりました。しかし、その一方で、相手の発言や行動の意図が読み取りにくいのも事実です。例えば「いいよ」という言葉。OKの意味なのか、No thank youの意味なのか、微妙なニュアンスが伝わりづらいことがあります。



先日 NewsZERO を見ていたところ、キャスターの藤井貴彦さんがこのようなことをおっしゃっていました。「言葉で人は死にます。その言葉や認識が『間違っていた』と後で謝っても、命は取り戻せません。送信の取り消しをしたとしても、既読の相手には必ず悲しみが残ります。自分の思いを伝えたい時こそ、発言には時間と手間がかかります。ジャンキーな言葉であなた自身を包まないでください。お願いします。」

これは、SNSだけでなく、日常生活においても大事にしていきたい言葉です。自分も相手も大事な存在だからこそ、言葉の重みを感じながら、一つ一つを大切にしていきたいですね。

スマホ約束6か条～熊本県警より～

- ㊚ 合わないで(知らない人と!)
- ㊚ 個人情報を載せないで!
- ㊚ 撮らないで(自分の裸を!)
- ㊚ 悪口を書き込まないで!
- ㊚ 画像を送らないで!
- ㊚ いじめないで!(ネットを使って)



花粉症対策できていますか?

春の温かさとともに、スギ花粉が飛び始める季節になりました。鼻水、くしゃみ、目や肌のかゆみなど花粉症がある人にとってはつらい時期が到来します。対策をして少しでもつらさを和らげましょう。

【こんな時には要注意】

晴れて気温が高い日、風が強い日、空気が乾燥している時、雨上がりの翌日、気温の高い日が2～3日続いた日

【花粉が飛ぶ日には・・・】

つるつるとした素材の服を着て、室内に入る前に花粉を落とすようにしましょう。

【口腔アレルギー症候群と花粉症】

果物や野菜を食べた後に、口の中や口の周りがひりひりむずむずしたことはありませんか?この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。花粉症を起こす原因物質と、野菜や果物のもつ成分が似ているため、花粉症の人は口腔アレルギー症候群を起こしやすいといわれています。

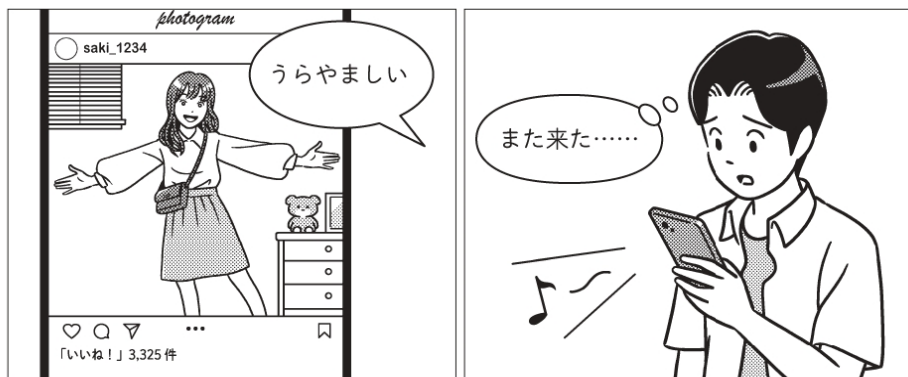
スギ・ヒノキ→ナス科(トマトなど) イネ→ウリ科(メロン・スイカ)、マタタビ科(キウイ)、シラカバ・ハンノキ→バラ科(リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科(セロリ、ニンジン)、マメ科など

スマホが手放せなくなる“SNS疲れ”

指導 京都女子大学 現代社会学部 現代社会学科 教授 正木 大貴 先生

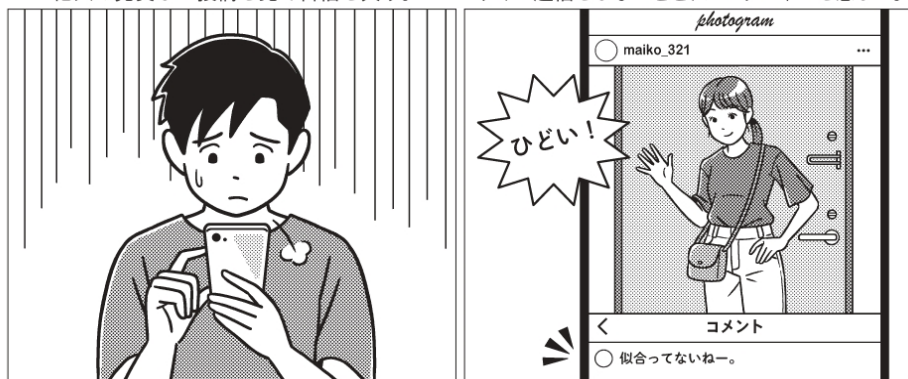
SNSを利用している人も多いと思いますが、その使い方には注意が必要です。SNSが気になり過ぎて負担を感じる“SNS疲れ”から、心身が不調になってしまう人がいるからです。SNSは便利なツールですが、自分なりのペースで上手に付き合ひましょう。

SNS疲れの例



他人の充実した投稿を見て自信を失う。

すぐに返信をしないと、プレッシャーを感じる。



自分の投稿に反応が少なくて落ち込む。

ネガティブなことを書かれて嫌な気持ちになる。

保健室より いよいよ1年の終わりが近づこうとしています。3年生の皆さんは、受験に向かってあとひと踏ん張りですね。これまで頑張ってきたことは一番自分がわかっています。「大丈夫、大丈夫」と心を落ち着かせ、試験に臨んでくださいね。「できる」「やれる」など、ポジティブな言葉が自分の心を強くしてくれます!



SNSが気になり、心身が不調になることも

少年写真新聞社より

SNSの利用は便利で楽しい面もありますが、心身に悪影響を及ぼすこともあります。SNS上での友だちの投稿を目にするだけで、自分以外の人たちは幸せで充実していると、ゆがんだ認識を持ち、ストレスを感じることもあるからです。こうしたSNS疲れから、自分を否定的に見ることが続くと、うつ病や不眠などの心身の不調につながってしまうことがあります。



SNSと上手に付き合うために

● スマホでSNSの利用時間を確認してみる

SNSをやり過ぎていたと感じたら、スマホでアプリごとの利用時間を確認する機能（スクリーンタイム）を使ってみましょう。たとえば、1日にスマホを6時間利用したとき、その内訳を確認すると、SNS4時間、動画1時間、ゲーム1時間などわかります。この場合、SNSの利用時間が長いことにあらためて気づくことができます。

例：1日の利用時間 6時間

SNS	動画	ゲーム
4時間	1時間	1時間

● SNSを利用する時間を減らしてみる

SNS疲れを感じている人は、SNSを利用する時間を少しずつ減らしてみましょう。たとえば、「SNSの利用は夜10時まで」と決めて、10時以降はいっさい見ず、電源もオフにします。また、休みの日などに1日中SNSを見ない日を設定してみるのもいいでしょう。

SNSの利用時間を減らすことで、自分が自由に使える時間が増え、心身ともにリラックスすることができます。また、SNS以外で夢中になれるもの、たとえば読書や音楽、料理、スポーツなどの趣味の時間を充実させてみましょう。

