

5月のほけんだより

令和4年5月13日
喜多方桐桜高校
保健室

新型コロナウイルス感染症の発生はいまだに続いています。誰がかかってもおかしくないこの事態に、油断は禁物です。手洗いや手指消毒、マスクの正しい着用、換気の徹底を引き続きお願いします。

★コロナウイルスの主な症状は？



- ▶ 風邪症状が中心となっている
- ▶ 味覚や嗅覚障害の症状は、従来株に比べて少なくなっている。



いつもの風邪かコロナか、非常に見分けが付きにくい！！これらの症状が出ているときは、無理せず自宅で様子を見てくださいね。

もしかして… 5月病？



心と体は

親密

こんな症状はありませんか？



- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・集中力がない
- ・イライラしやすい



- ・ぐっすり眠れない
- ・便秘、下痢、腹痛がある
- ・めまいや頭痛がある
- ・胃痛、または食欲がない

心の不調から体の不調がおこることもあります。心のSOSのサインに気づいてあげてください。

入学・進級の機会に「がんばるぞ！」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずはのんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして友人や家族、話しやすい大人など、信頼できる人に話してみてください。うまく話せなくても大丈夫です。まずは、困っている状態であることを相手に知ってもらうことが大切です。保健室の先生たちにも気軽に声をかけてくださいね。



～スクールカウンセラーの日程～



5月17日(火)
5月23日(月)
5月30日(月)
11:00～16:30
の間で希望する時間

カウンセラーの岡村 滋子先生が来校していただきます。

自分の気持ちを誰かに話したいけど話せない、そんな時はカウンセリングを受けてみてください。

カウンセリングの予約は、保健室で受け付けています。

分かっているのにやめられないスマホ事情



今や便利なコミュニケーションツールのひとつであるスマホ。しかし、使い方を間違えると日常生活に支障がでたり、友人関係のトラブルや犯罪に巻き込まれたりする危険性もあります。



A君

主にゲーム目的かな。ボイスチャットを使ってチームの仲間と声を掛け合いながら、相手を倒したり、ミッションをクリアさせていくチームの結束力が大切なゲームにはまっている。強くなると必要とされるのがうれしいし、自分のせいで負けたくないから、勉強そっちのけでゲームに励んでしまう。

Bさん

LINEがメイン。すぐ相手から返事が返ってくると、勉強中や寝ようとしていてもつい返事を返しちゃう。あと、面と向かって言えないことはラインで言うけど、つい長文になりすぎたり、ひどいこともネットだと言いあったり…。夜になるとテンションが上がる子とかもいるから、遅くまで付き合わされるんだよね。



Cさん

インスタにはまっている。自分の投稿を誰が見ているか気になるし、そこで共感してもらえると嬉しい。思ったよりも注目されていなかったり、ディスられたりすると、落ち込むし、次の日学校に行くのが気まずいな、…。



スマホに操られていませんか。

スマホが与える学力への影響

家庭学習時間の長さに関わらず、携帯スマホ使用時間が長いほど成績が低い？！

ネット規制をしてみよう

- ・ SNSの通知をOFFに設定する！
(instagram、Twitterやline)
- ・ スマホを開く時間帯を決める
(例：1日の中で10時と21時に見る)
- ・ 人と話しているときは、スマホに手をつけない
- ・ 食事の時にはスマホを食卓に持ち込まない
- ・ 通学時間のデジタル以外の暇つぶしを見つける

こんな研究も結果があります！

しっかり勉強



スマホなし



+

= 75 点

勉強なし



スマホなし



+

= 63 点

しっかり勉強



スマホあり



+

= 61 点

面と向かったコミュニケーションとスマホでは、全く質が違います。人生の中で、あと何回、目の前にいる人と顔を合わせる事が出来るのか。考えてみてください。スマホをいじっている場合ではありません。