



令和6年1月11日  
喜多方桐桜高校  
保健室

## あけましておめでとうございます

2024年が始まりました。今年は辰年です。十二支の中で唯一架空の動物であり、「上に昇っていく」という意味があるそうです。2024年の保健室の目標は「みなさんの健康をサポートする」です！一人一人が十分な力を発揮し、上に昇っていけるよう保健室からもサポートしていきたいと思います。今年もよろしくお願いします。

### 1月17日は防災とボランティアの日

1月1日に、石川県能登地方を中心とする震度7を観測した「令和6年能登半島地震」が発生しました。いつどこで誰が災害に合うのかわかりません。『備えあれば憂いなし』です。この機会に、災害時の対応を家族で話し合ってみるのもいいですね。



#### ～とある家族の防災マニュアル～

##### ① 非常時の連絡方法を定める。

災害伝言ダイヤル、携帯電話、ドアに張り紙などを活用し、安否を確認する。

忘れていない？ 災害伝言ダイヤルは『171』。

##### ② 避難場所のルートを決める。

指定避難場所や2次避難場所など各避難所への具体的なルートを確認する。

##### ③ 地震直後の家族分担を決める。

身を守る姿勢をとり、落下物による被害を防ぐようにする。また、防災リュックの持ち出しや家の戸締りなど誰がなにを担当

するか決めておく。



##### ④ 家族が下敷きになった時の対応を決める。

助けを求める順番を決めておく、いざというときに行動することできる。

**△ 第一に命を守る行動をし、決めごとが足かせにならないようにすること。**

※内閣府「防災情報のページ」より一部抜粋

依存しやすく  
抜け出しにくい

## スマートフォン依存



### 日常生活で心当たりありませんか？

- 課題をやるはずが、気づけばスマホを触っていて時間が経っていた
- スマホが気になって、勉強に集中ができない
- 何時間もスマホが手元にないのは、我慢できない・イライラする
- SNS(LINE やインスタ等)のやり取りが不安で、ずっとスマホを見てしまう



友達や家族といえるのに、画面ばかりを見ていることはありませんか？人間関係の基本は、対面でのあいさつや会話です。直接会って話しができる空間や時間は、上手な人間関係の構築やコミュニケーション能力を身につけることができる機会です。目の前にいる人との時間をもっと大切にしましょう。

インターネット依存に関する自己チェックができるサイトです。質問が20項目あり、点数で依存度を推察できるため、客観的に自分の今の状態を知ることができます。使い方を見直すきっかけになるかも!!

## ～楽しいと思える活動を増やしましょう～

依存しないための一番の方法は、「スマホ」以外の楽しみを見つけることです。



「運動」「読書」「料理」「旅行」「ショッピング」「キャンプ」など…

スマホ以外のものを幅広く楽しむように、日頃からいろいろな活動を知ることが大切です。友達と趣味について語るのもいいでしょう。自分にあった「楽しみ」を見つけるためにまずは、いろんなことに目を向けて興味を示すことから始めてみましょう。

※参考：健9月(2020)11月(2023), 久里浜医療センターHP 引用



## その SNS の使い方、大丈夫？

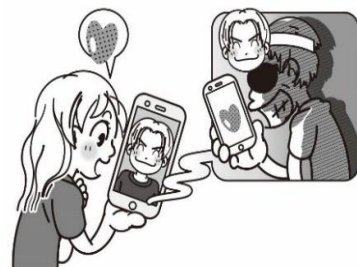
心配事がある人は周りの大人に相談を

### ◎知らない人に会いに行かない

Instagram やX(旧 Twitter)、オンラインゲームなどで知り合ったその人が信頼できる人である保証はありますか？ネット上で知り合った人に会いに行った結果、性被害や誘拐、殺人などの事件に遭ってしまったニュースをよく耳にしますね。桐桜高校生のみなさんも起こりうる可能性があるということを忘れずに「自分事」と捉え、危険な行為は絶対にやめましょう。

### ◎自分の裸を撮らない、相手に要求しない

裸や下着の写真は撮ってはいけませんし、絶対に誰にも送ってはいけません。また、友達や恋人だからと言って要求することも絶対にしてはいけません。



### ◎個人情報載せない

「デジタルタトゥー」という言葉を聞いたことはありますか？『一度流した情報や画像など、拡散されたものは半永久的にインターネット上に残されるため、完全に消すことが不可能である。』という意味の造語だそうです。自分の情報はもちろん、相手の許可なく写真や動画をアップしていませんか？投稿する前に確認しましょう。

### ◎悪口や不快に思う内容を投稿しない

特定の名前を出すことはもちろん、誰のことを言っているのかわからない内容でも、その内容が良いものでない場合、見る人は何かしらの不快感を抱きます。『裏垢だから…』『24時間で消えるから…』などの理由でも、誰かが見れば、それは広まっていきます。画面の向こう側にはたくさんの方がいることを忘れないでください。

## スクールカウンセラー日程

### 【日時】

1月19日(金)、26日(金) 11:00~16:30

授業中以外にも、昼休みや放課後も空きがあれば、予約可能です。  
また、授業中は公欠扱いになります。

### 【対象者】

本校生徒、保護者、教職員

希望者は、担任または保健室までお話しください。



### 【利用者の声】

話して気持ちが楽になった

状況を理解してアドバイスくれる