



保健だより

2023. 9. 1
和歌山市立河北中学校
保健室



9月20日は「空の日」。秋空のすっきりとした晴れの日気持ちいいですね。

「下を向いていたら、虹を見つけられないよ（周囲で起きている美しい現象にもラッキーなチャンスにも、下を向いていたら気づけないよ、顔を上げて。）」これは英国のコメディアン、チャーリー・チャップリンの名言です。彼は貧しい幼少時代を過ごし、生活のために床屋、新聞の売り子などあらゆる職を転々としたそうです。



何か心に思うところがあった時、空を見上げてみませんか。
晴れ、曇り、雨、いろいろな空模様が、あなたを癒してくれるかもしれませんよ。

冬服の点検をしましょう

10月から着用する冬服について、着用直前で慌てないために、少し気が早いかもしれませんが点検してみてください。

- ボタンは全部ついていますか。ついていても、取れかけたりしていませんか。
- もし、ほつれなどがあった場合は、早めにつくろいましょう。
ほつれは小さいうちがつくろいやすいです。
- セーラー服の胸元のホックは、ついていますか。ホックの角度がゆるんで、ひっかかりにくくなっていますか。
- 校則に準じた中着の準備はできていますか。
女子については、中着の襟ぐりが大きくあきすぎているものは、肌が見えすぎる場合があります。
襟ぐりは、あまり大きくあいたものは避けたほうがいいでしょう。



卒業まで着用するものです。大切に使いたいですね。



天気の悪くなりそうな日は、体調不良の人が多いです。
しんどくなりそうな日は自分でも気づくときがあるでしょう。
自分に合った薬を持ってくる、飲む、早めに寝る、ご飯はしっかり食べるなど対策をとりましょう。



「つながり依存」に気を付けよう

学校保健ニュースより

「つながり依存」とは「きずな依存」ともいい、人といつでもコミュニケーションがとれるSNSなどを利用するうちに「すぐ返信しなきゃいけない」と思い込んだり、そのせいで携帯やスマホを手放せなくなることを言います。

夜は、SNSをしたまま寝落ち、朝起きたらまずスマホのチェックと返信・・・なんていう人は「つながり依存症」かもしれません。

携帯やスマホの使い方に気を付けましょう。



つながり依存で困らないために

顔が見えない状況で、思い違いをせずに言葉だけのやり取りを続けるのは意外と難しいものです。なるべく、言葉を選んだり、相手の立場を思いやりましょう。

気持ちは省略しすぎない

SNS では短い言葉でやり取りする人が多いかと思います。しかし、例えば「ごめん」の一言の後、理由を打つわずかな間に誤解が生まれることもあります。

「ご飯食べててメッセージ見てなかった。ごめん」など、相手に誤解されたくないことは、少し時間をかけて省略せず書くようにしましょう。どんどん誤解が深まることもあります。



相手を追い込む言葉を使わない

自分が少し席を外した間に「おーい」「無視ですか?」「生きてる?」などの言葉が次々と送られてきたらどう思うでしょうか。人によっては集中攻撃を受けたような気持ちになるかもしれません。特に、複数でメッセージのやり取りをするときは、グループ内で一斉に誰かを追い込むような言葉は使わないようにしましょう。



誰もが「スマホと他のことを一緒にやっているわけではない」と考える

食事、お風呂、塾や部活、人と直接会って話す、一人で考えたいとき・・・など、誰にでもこういった「スマホを触らない時間」が必ずあります。

友達から返事がない場合は「私のことが嫌いだから」などと自分に無理やり関連付けて考えず、友達の事情として、受け入れましょう。

