

鬼石中学校
保健室
No.5 R6.7.19

8月の保健行事等

8/29 身体測定（身長・体重測定）
8/29 第1回 “自分で作る”「弁当の日」

今年もフレッセイ鬼石店が「弁当の日」を応援してくれます！是非のぞいてみてください！

保健室からの宿題

その1 “睡眠”をしっかりとること！

その2 8月29日に元気に登校すること！



SCによる心のミニ講座 1年生

ストレスと心のワーク

先生の話聞き、自分の「こころのサイン」と「からだのサイン」を確認し、自分に合ったセルフケアを考えました。



【感想一部抜粋】

- 自分のストレスのサインがわかった。また、それに合うストレスケア（セルフケア）が見つかってよかった。
- ストレスと付き合っていくためには、自分に合った対処法を見つけることが大切だと思った。
- 心が疲れすぎていたかもしれない。自分で自分を守っていきたい。
- 自分に合った対処法や自分でできるストレスケアをすると少しずつ楽になることが分かった。

○ストレスは早めの対処が大切！解消のための対処方法をたくさん知っておこう！

○信頼できる友人や大人に相談しよう！

ぜひご家庭でも、話をする機会を大切にしてください。



悩みやつらい気持ちを「話す」ことは、（悩み、つらさを）「放す」こと！
親や友達、その他にも相談できる場所があります。

安心して話せる場所があります

悩みやつらい気持ち、ひとりで抱え込まず話してみませんか。誰かに相談したらよいか困ってしまったら…安心して話せる場所があります。

24時間子供SOSダイヤル

☎ 0120-0-78310



こどもホットライン24

☎ 0120-783-884

☎ 027-263-1100

チャイルドライン

☎ 0120-99-7777

毎日 午後4時～午後9時
※チャット相談もあります

こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570-064-556

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前9時～午後10時
※通話料のほか利用料がかかります

- 自分の名前や学校名を言わなくてもOK
 - 話を聞いてもらいたい…だけでもOK
 - 内緒で学校や親に連絡することはありません
 - 話し中の時は、時間を置いてからかけ直してね
- ☎ 年中無休 📞 24時間 📞 通話無料

生活習慣チェックの結果から

5月の生活習慣チェックの結果から、夜11時以降に寝る人が多いことがわかりました。「テレビやゲームの時間を決めて、その時間を守っている」、「朝決まった時間に起きる」の項目もできていない人が多かったです。



◆そこで、睡眠アンケートを実施しました！

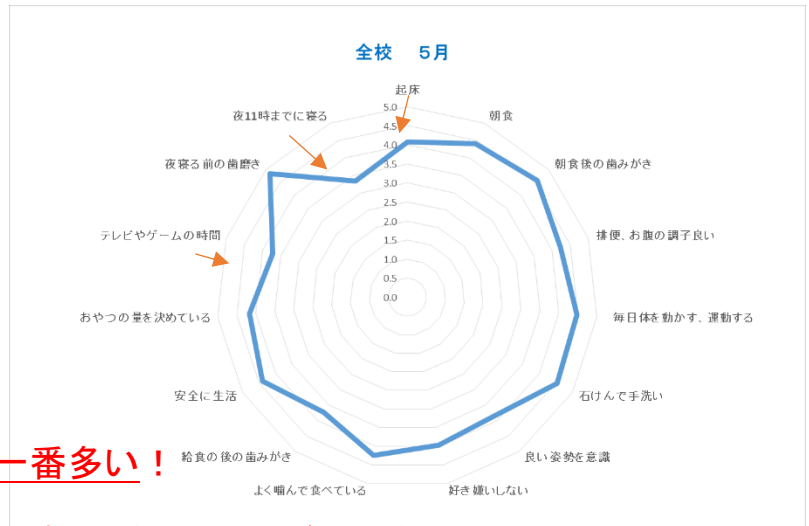
・11時以降に寝ている人は約**58%**！

中でも**11時半以降に寝ている人が一番多い**！

・寝る前に**半分の人が SNS (YouTube 含む) を見たり、ゲームをしったり**している。

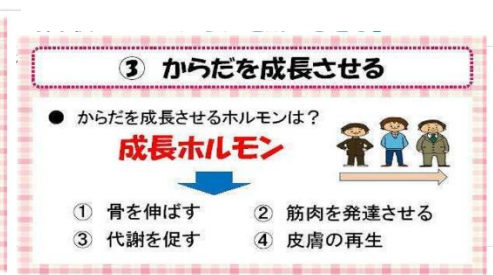
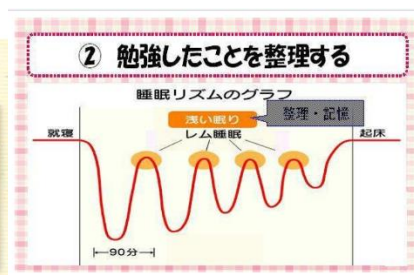
・学校で眠くなったり、ぼんやりしたりしてしまうことが、**時々、よくある人は88%**！

・学習利用以外で1日に**メディアを3時間から4時間以上使っている人が約33%**もいる。



睡眠の役割

①「体や脳(心)を休める」



ゲームやスマホなどメディアの使い過ぎや寝る直前に SNS を見てブルーライトを浴びると睡眠の質が低下してしまいます。暑い夏を元気に過ごせるように、夏休み中も規則正しい生活でしっかり睡眠を取りましょう。



被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK!と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかぬうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にも関わってもらっていたら個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。



感染症情報

☆手足口病▶県内警報発令継続中。

☆新型コロナウイルス感染症▶藤岡管内、県内、全国で増加傾向。

☆腸管出血性大腸菌感染症▶増加中。気温が高くなるこれからの季節は、特に注意が必要です。

お祭り等で人ごみに行く機会も増えると思います。引き続き、こまめな手洗い、咳エチケットなど、個人でできる感染症予防対策の継続を心がけましょう。ご家庭でも引き続きご支援をお願いします。