

7月

# ほけんだより



1学期無事終了 そして夏本番を迎えます

No.3 7/19 横手高校保健室発行

蝉の音が響き、梅雨明けが待ち遠しいですね。この暑さと湿度で体調を崩していませんか。

最近、熱中症様症状の人が頻繁に来室しています。頭痛や吐き気・熱などの主症状、共通する傾向は水分補給が足りないこと。皆さんものどが渇く前に、是非こまめな補水と適度な塩分補給、良質の睡眠で疲労をためないように心がけ、体調を維持してください。熱中症は予防が大事、なってからではダメージが大きく、回復まで時間がかかります。

夏休み期間はハードなスケジュールの人も沢山いると思います。どうぞパワフルにお過ごしください。

## 校内の救急用品はどこにある？

夏休みを前に 校内を確認してみましょう

救急対応の Point あらかじめ物品の場所と使い方を確認しておくことが大切  
誰でも そして いつでも 対応出来ることが理想です！

学校内で多くの生徒・職員が過ごす校舎。誰かが倒れた。動けない。救急時の対応はみなさんの協力がなければ成り立ちません。今まで救急時にダッシュで呼びに来てくれた人、協力してくれた人に感謝!感謝!



AED 全5台設置中



引き続き ご協力  
お願いします

①保健室内(持ち出し用) ②保健室前廊下 黄色箱 ③第1 体育館ステージ右手壁

④教室棟3階 ⑤野球場

車いす

保健室内に1台



担架 ①第1 体育館 ②保健室前廊下

グレーの蓋付バケツに  
処理手順も入っています

嘔吐処理セット

教室で嘔吐した時には…①～③の3カ所と保健室へ

① 4階教室棟 ②3階教室棟 ③2階教室棟

熱中症対応セット

保健室前オレンジ色バック (体温計・スポーツドリンク・タオル・ゴミ袋等)

SC 来校日 9/9 (月) 14~18 時☆保健室高橋まで

どうぞ  
予約は早めに

## SNS 一人ひとり気をつけよう!! 自分は絶対大丈夫はNG くれぐれも慎重に

17日には携帯電話安全教室がありました。講話からあなたは何を感じとりましたか。

中高生のネット依存が推計52万人と言われる時代、スマホなしでは生活できない状況の人が多くいます。動画投稿や多種多様なアプリ、自分感覚で映像表現する技術は格段に進化し、魅力的です。また、セルフコントロールだけに頼るには、厳しい状況ともいえます。

一方SNSが絡んだトラブルも多発、なりすましや画像が絡むトラブルなど、深刻なケースは年々増加しより身近になっています。決して人ごとと思わず気をつけましょう。他にもいわゆるJKビジネスと称される悪質な商売などに巻き込まれたり、また交際相手とのトラブル[リベンジポルノ]と呼ばれる(元交際相手の裸の画像などを拡散する行為)被害にあうことのないよう願っています。これらは全て人権侵害、非常に悪質な行為にあたります。もし友人がそんな目に遭ってしまったときには、警察に通報するべきことだということ、そして必要に応じ専用の相談窓口も利用出来ることを教えてあげてください。

**一生危険な出来事に巻き込まれないために 知識があなたを守ります**



☆万が一専用の相談窓口の紹介☆

インターネット人権相談  
Counseling on the Internet



相談  
窓口

高校生が常識の範囲を超えた画像をSNSにアップし、多数の人の目に触れる事態となり、生徒指導上の処分となった事例報告もあります。言葉による誹謗中傷はもちろんですが、画像により被害者が受ける精神的ダメージは相当なものです。『こんなはずではなかった…』とならないように、常に慎重に使いましょう。

### SNSの闇



今の不安を今すぐ誰かに受け止めて欲しい、自分の存在を今認めてほしいという即効性をSNSに求めるとき、それはせつかくの心のキャパを広げるチャンスを逃している状態だと言えるのかもしれない。

人と会っているときに心の動きはそもそも一つの感情だけで貫かれているものではありません。いろいろに揺れる瞬間はあるものです。～中略～

会っている時の感覚を、会っていない時にも心の中で想うことが出来ることから信頼感は生まれていきます。相手の存在を心の中に住まわせるというプロセスは、交流していない時間に育まれるもの

人間関係の余白の時間に、経つことが出来る力やひとりでいられる力は身につけていきます。～中略～

いつでもつながるのが当たり前という関係は、つながりたいときに繋がらないとすぐに「自分の事なんてどうでも良いと思っているんだ」という不信感を生んでしまいます。SNSがコミュニケーションの中心になっていると信頼関係に基づいた深い人間関係を実感しにくくなることもあるだろうと思います。

心をはぐくむためには、誰とも交流しないひとりだけの時間がどうしても必要です。その時間を奪っているというところに一番のSNSの闇は潜んでいるのかもしれない。

[心理臨床の広場 VOL.11 2019より引用・一部抜粋]



新学期また それぞれの元気な表情を見れることを期待しています☆