

Health Information

No.194 17.9.7
明成高等学校 生徒保健委員会
校長 佐々木 昭生
仙台市青葉区川平2丁目2番1号

夏休みと学園祭が終わり、9月中旬に差しかかろうとしています。そろそろ夏休みモードから学校モードに気持ちは切り替わりましたか？

今月の下旬には期末考査があります。気温の変化が激しく身体が疲れてくる時期ですが、生活習慣を見直して、万全を尽くせるように体調を調整していきましょう。

9月の保健目標

- 夏休みモードから切り替えを
～9月病を乗り切ろう～
- 危険から身を守ろう
～災害・SNSの危険性～



災害への備えはできていますか？

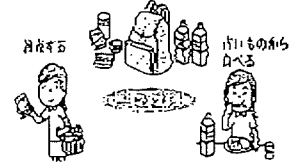
今年も九州での記録的大雨等、災害により多くの被害が出ています。地震や台風などの自然災害は、いつ自分の身近なところで起こるかわかりません。日頃から「いざ」という時に備えておくことが大切です。

- (チェックしてみよう)
- 非常食の賞味期限を確認しているか
 - 避難場所や避難経路を確認しているか
 - 家族でルールを決めているか
 - 避難用持ち出し袋を準備しているか

とろだけ防災を小さくするが(防災)という現象をもたて、まずは落ちついて行動できるようにしたいですね。



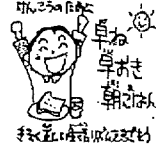
非常食を食べながら備えよう



9月病って知っていますか？

【5月病】という言葉は一度は耳にしたことがあるかと思いますが、9月病は5月病と同様に「やる気が出ない・だるい・イライラする」といった症状が出ます。確かに、夏休みや学園祭といった行事の後に日常生活に戻ると、そのギャップについていけなくなります。また、夏休み中の生活習慣の乱れや気温の変化等による身体の疲れも要因と考えられます。

今月下旬には期末考査がやってきます。睡眠時間の確保・バランスの良い食事・適度な運動等、テストで力が発揮できるように疲れた身体を労りましょう。



SNSを安全に活用しよう

SNSの怖い話 炎上のしくみ

- ①仲間内だけに発信するつもりでネット上に拡散させた画像を投稿
- ②誰かの目に留まって、拡散されて叩かれる
- ③たとえ自分が投稿した画像を削除しても、誰かが画像を保存していたら、拡散は止められない

一度投稿した情報をネット上から完全に削除することは不可能。場合によっては、個人情報まで割り出され、ネット上に一生残ってしまうことだってあるのです。この先の受験や、就職まで、ずっとついて回るものになるかも…。よく考えて。

手軽な出会いの危険

SNS等を通して、今まで知らなかった人と簡単に知り合うことができるようになりました。しかし、簡単な出会いには危険があります。

ネットの世界では、直接会わなくても投稿写真や位置情報機能により、様々な情報が相手に伝わります。そしてそれらの情報から、住所などの生活圏を容易に特定されてしまいます。

このようなSNS等を悪用し、犯罪を計画する人も少なくありません。自分だけは大丈夫と考えず、安易なネット上の情報公開や、やり取りはやめましょう。トラブルにあった人々は、みな、「自分は大丈夫」と信じていたために事件に巻き込まれたのです。



覚えておくくと便利です！

- 110...事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに
- 39110...緊急ではないけれど、いやがらせ、いたずら電話、架空請求、ストーカー、DVなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話
- 189000...休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス
- 119...火事や地震、緊急のケガ・病気などのとき
- 118...海でのトラブル発生時に
- 171...災害発生時、171+電話番号で伝言の録音・再生ができます

音声ガイドランスに従って落ち着いて話そう



9月号は委員長として保健委員会をまとめ、学園祭でリーダーシップを発揮してくれた、小野寺優子さんにインタビューしました。

Q1: 小野寺さんの健康法はなんですか
A.お茶を飲むことです。紅茶や煎茶を飲むことが多く、興味があって調べているうちに少し詳しくなりました。今はレイボスティーにはまっています。

Q2: 小野寺さんの得意科目や趣味はなんですか
A.得意とまでは言えませんが、英語が大好きです。これまで英語を担当して下さった先生方に感謝しています。趣味は写真を撮ること・お菓子を作ることです。最近は服作りにチャレンジしています。

Q3: 小野寺さんの宝物はなんですか
A.家族や友達、先生方と一緒に過ごす時間です。みんなと一緒にいる時間が何より幸せです。

Q4: 小野寺さんの悩みやストレス解消法を教えてください
A.嫌なことがあったら、今日だけのことにしようと、その時のことをじっくり考えます。そして思い悩むのは一日だけにしています。どうしてもダメなときは声にする、紙に書く、音楽を聞いたりにして気持ちを発散させています。

Q5: 学園祭で「飲酒・喫煙」に関して展示発表を行いました。なぜこのテーマにしようと考えたのですか
A.お酒は大量に飲むと害になると親戚から聞いたことがあります。また喫煙は自分に害があるだけでなく、副流煙によって周囲の人にも影響を与えます。今一度、飲酒喫煙が自分自身そして周囲に与える影響を考えて欲しいと思い、このテーマにしました。

Q6: 保健委員会の委員長になって約一年が経とうとしています。ここまで活動してどうでしたか
A.リーダーシップをとる大変さや気持ちがわかる一年でした。支えて下さった先生方や生徒の皆さんに感謝しています。

Q7: 明成の生徒へのメッセージをお願いします
A.高校の3年間は長いようで短いです。勉強や友達、先生方などからできるだけ多くの事を学び、充実した生活を送ってください。



- ### 9月の行事
- 9/1 (金) 学園祭準備
 - 9/2 (土) 学園祭
 - 9/4 (月) 学園祭振休・3年面接練習会
 - 9/8 (金) 1・2年生体力再検査 介護1年手話講習会
 - 9/9 (土) 介護(1-4)授業
 - 9/16(土) 調理科授業
 - 9/18(月) 敬老の日
 - 9/19(火) ~ 22(金) 前期期末考査
 - 9/24(日) 情報処理検定
 - 9/26(火) 石巻地区教育懇談会
 - 9/28(木) 大河原地区教育懇談会
 - 9/30(土) 介護(2-4)授業

学年	利用数	比率
1学年	172人	50.4%
2学年	207人	63.4%
3学年	225人	65.5%

9月に引き続き17日来た。秋に入ると気温が下がって体調をくずす人が増えるはず。体調管理に気を付けてね!!

- 3-10 菅原 賢 3-10 花沢 健斗
3-11 郡山 高格 3-11 関本 嘉貴
3-12 伊藤 愛理 3-12 片岡 優子