保健だより

八幡高校　保健室
令和６年(2024年)10月１日発行
本校ＨＰからも見ることができます
保護者等のみなさまにはClassiでもご案内しています

日中はまだ暑い日が続いていますが、朝夕は過ごしやすくなってきました。
秋はサツマイモやキノコ類、栗に梨など農作物がたくさん実りますね。旬の食材は栄養価が高いそうです。上手にとり入れて健康管理に役立てたいですね。
秋の恵みに感謝して美味しくいただきましょう。

保健室利用のルール・マナー　再確認

保健室には保健関連の資料や身体計測器、救急処置用物品、休養ベッド、相談ブースを備えています。また、プライバシーに関わる大切な書類を保管しています。

９月は保健室利用者が大変多く、ベッドやソファーも満員という日が続きました。
異例の暑さ、また夏休み明け生活パターンが変わることもあり、体調のコントロールがうまくできず休養の場を必要とした人が多かったようです。

みなさんが安心・安全に利用できる場所であるようにご協力おねがいします。

① 緊急以外は授業担当の先生に連絡してから利用。
② 保健室内では原則飲食禁止、静かに過ごす。
③ 休養は原則１時間程度で、回復の見込みのある場合。
④ 処置は学校でしたけが・病気を対象とする。
⑤ 家を出る前に健康観察。必要に応じて手当てするなり医師の指示を受けてから登校する。
⑥ 処置はあくまでも応急処置の範囲。帰宅後は家庭で手当てを続けるなり受診する。
⑤ 薬（特に内服薬）は体質に合わないこともあるので使用しない。各自で用意する。
⑥ 保健室を利用したら利用記録を記入する。保健室で早退の判断をしたときは、記録用紙を職員室に持って行き、早退の許可を得て帰宅する。

10月 スクールカウンセラー来校日

１１日（金）
１５日（火）　いずれも
２２日（火）　午後１：30～４：30
２９日（火）
担当　臨床心理士　木虎隆志先生

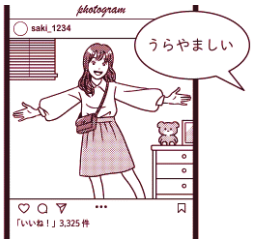
臨床心理士の資格をもつスクールカウンセラーに学校生活や家庭生活においての困りごと等を相談することができます。
本校の生徒、保護者等、教職員が利用できます。

担任又は保健室まで、予約をしてください。
空きがあれば飛び入りもできます。

SNSに疲れていませんか？

SNSは私たちの生活に大きな進化をもたらしました。しかし、それはプラスの影響ばかりではないようです。

・SNSがなければ知ることのなかった「誰と誰が、今どこで、何をしている」といった情報が見えてしまい、自分以外の友達同士の楽しそうな様子を目にしてしまうことになります。



・他者の発信を見て自分と比べてしまったり、自分をよりよく見せようと盛った発信をしてみたり、目の前のわかりやすい評価に左右されがちです。

・自分の発信した内容が共感してもらえるか反応が気になり、時には不安を感じてしまうこともあるようです。

・LINEで「既読」をつけると、早くしかも適切な返信をすることが義務のように感じてしまい、既読をつけるタイミングに気を配る人も少なくありません。

SNSの進化により以前はなかったストレスを受け、疲れてしまっている人がいます。

けれど、今やSNSのない生活は考えられないのではないでしょうか。**ストレスをため過ぎず疲れないように上手に利用する方法**を考えることが得策のようです。

例えば、スマホのスクリーンタイム機能を使いSNSの利用時間をチェックし使いすぎないようする等、自分なりの使用ルールを作ってみましょう。

自分一人の楽しみをみつけ、疲れを癒す時間をもつことができるといいですね。

参考：少年写真新聞社「高校保健ニュース」

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。
より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を調べてみよう

❶ 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
❷ 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
❸ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。
見えないときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。
目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

日本学校保健研修社「健」より