

保健だより 7月



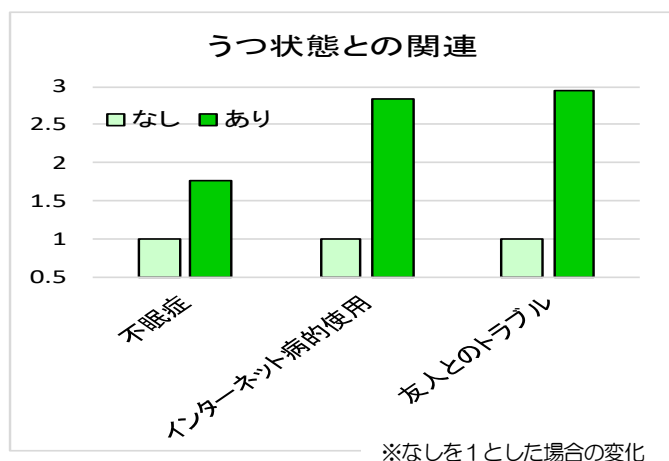
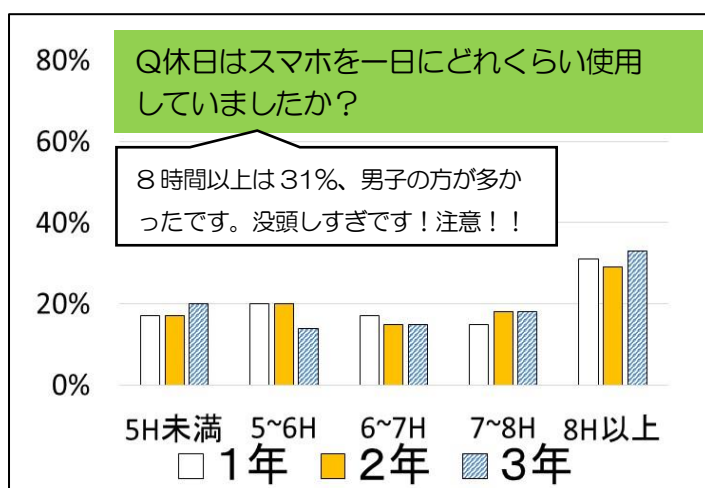
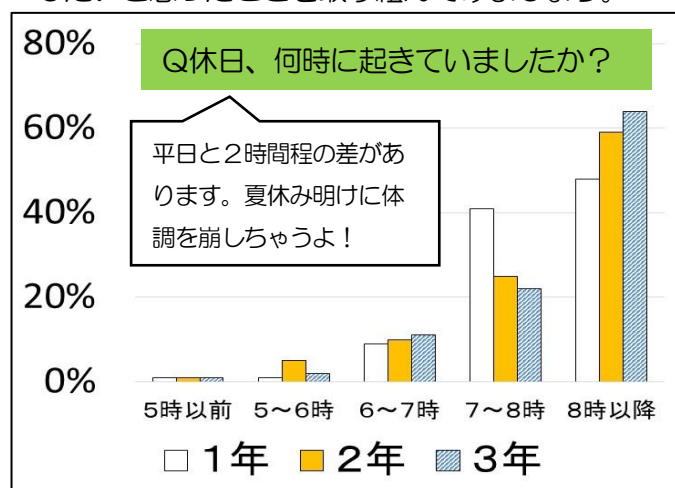
坂出商業高校
保健室

夏休み中も健康管理を継続しましょう

長期の休みに入ると生活リズムが崩れやすいです。時間があるからと夜更かしをしていると体調を崩す可能性もあります。自分自身でルールを決め、時間を有意義に使ってくださいね。そして、引き続き、手洗い・マスクの着用・密を避けるなど感染症対策を徹底していきましょう。

●睡眠とメディアの使用時間を考えよう

昨年度、保健委員が調査した結果です。睡眠により健康の問題が起きている人は見られませんでした。メディアの使い方を見直すことが大切と感じました。せっかくの夏休みです。SNSはほどほどにして、自分がしたいと思ったことを取り組んでみましょう。



ネット依存度チェック

- ☐ スマホを見ていることが多い
- ☐ 長時間使用した日は気分が良い
- ☐ スマホを忘れてしまった日は落ち着かない
- ☐ 制限などすると落ち着かなかったり、不機嫌になったりする
- ☐ 熱中したために人間関係や学習に支障が起きたことがある
- ☐ 熱中していることを隠すためにウソをついたことがある



●悩みや不安があったら相談しよう

勉強や進路、自分自身のこと、友人関係、異性関係、家族関係など様々な相談を保健室では聞いています。生きていく上でストレスを感じることは自然なことで、そういう姿を見せないだけで誰もが悩みを抱えていると思います。

自分なりのストレスへの対処法を身に付けていけるようにしましょう。

ストレスの原因をなくす

自分自身が努力しても解決できない問題もありますよね。例えば、良い人間関係がつかれない時は少し離れてみる。大きすぎる問題を持ちかけられた時は、引き受けないのも一つです。周りの大人に相談しましょう。

ストレスの原因となっている問題のとらえ方を変える

まず、全体をみてみましょう。努力や工夫の仕方、考え方など変えられることがあるかもしれません。

周りの人や専門家に相談する

一人で抱え込まずに気持ちを話してみましょう。担任の先生やスクールカウンセラーに相談することもできますよ。

リラックスできる方法を身に付ける

趣味をたくさんつくろう。コミュニケーションのスキルを磨こう。

なかなか周りに相談できない人へ・・・秘密を守って相談に乗ってくれる場所がありますよ。

「24時間子供SOSダイヤル」

0120-0-78310（通話料無料）

●健康診断の結果で治療が必要な人は早めに受診しよう

お知らせをなくした人は再発行します。治療後は保健室へ提出してください。

7つのまちがいをさがそう！

