

ほけんだより9月

R7.9.4
浜松東高校

2学期が始まりました！

まだまだ暑い日が続きますが、夏休み明けの体調はいかがですか？
健康的な生活の基本は、規則正しい生活！崩れた生活リズムを戻すのには数日～数週間かかるといわれ、すぐには戻りません。毎日同じ時間に起き、朝食を食べて、リズムを整えていきましょう。

ネット依存、あなたは大丈夫!?

夏休み明け、もう一つ気になることが…スマホなどのインターネットの使用状況はどんな感じですか？スマホ漬け、ゲーム三昧の夏休みだった人もいるのでは！？
ネット依存になっていないか、チェックシートで確認してみましょう。



インターネット依存チェックシート

これは、インターネット依存の傾向を確かめるためのチェックシートです。
次の①～⑧の項目で、当てはまる質問のチェック欄に「○」をつけてください。
※インターネットで利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機器などオンラインで使用するものすべてを含みます。

	質 問	チェック欄
①	あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか？（たとえば、前回にインターネットでしたことを考えたり、次回インターネットをすることを待ち望んでいたり、など）	
②	あなたは、満足をえるために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？	
③	あなたは、インターネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？	
④	あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、あやうくするようなことがありましたか？	
⑤	あなたは、使いはじめに意図したよりも長い時間インターネットを接続した状態していますか？	
⑥	インターネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じましたか？	
⑦	あなたは、インターネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありましたか？	
⑧	あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？	

（この問題は、厚生労働省研究班が全国調査を実施した際の調査票を引用しています。）

← ← ← ← ← ← ← ← ← ← 結果は裏面



8月4日(月)第5回トイレ清掃チェックの報告です

多くのトイレで美化に協力してもらっている様子が伺えました。
夏休みに入り、トイレの使用頻度が少なくなったことも理由だと思いますが、大掃除などで丁寧な掃除に尽力してくれたのだと感心しています。
さて、長い2学期が始まります！環境の乱れは心の乱れです。頭の中の不安や焦りなどの「ゴミ」を取り除くために、黙々と身の回りの環境を整えてみましょう。掃除で少し体を動かすと、ピンと張り詰めている心が和らいでいきますよ。

7月からこちら、地震が多い。昨年のもあるので、ちょっと心配ですね。9月は防災月でもあるので、少し考えてみても良いでしょう。今回は、臭い話です。

・汚物の保管

災害時は停電・断水など、困難な状況になります。トイレは使用後に水で押し流す仕組みなので、断水すると流せません(バケツに汲んだ水を勢いよく入れれば流せます)。そうした場合用に、流さず固めて保管する様々なグッズが販売されており、私も自宅に数百回分を備蓄しています。まず第1段階では、臭いを漏らさず保管出来る用具が求められますが、個人的に一番良いと考えてるのは、『BOSおむつが臭わない袋』です。おむつ常用の長女が在宅だった頃はおむつ入れとして、今はネコのうんちを捨てるのに使ってます。これ、完璧に臭わないので最高です。ただ欠点が1つ。お値段が高い。

さらに第2段階として、大量のBOSをまとめてどこかに保管しておかねばなりません。汚物をBOSに入れ、中が見えないように黒いビニール袋に溜め、保管庫に入れておくという流れがベターな気がします。保管庫は当然屋外で、動物に荒らされないタイプをチョイスしたい。

・避難所生活

以上は自宅で被災した場合ですが、避難所などは事情が異なります。例えばみんなが生活の大半を過ごす学校で被災し帰宅できない場合は、学校へ籠城です。YouTubeでは、災害時の避難所のトイレの様子が見られますが、こうした場所では人数も多いので、取り出して保管など出来ません。流せないで汚物はたまり、汚れや臭いも酷い。さあ、ここからが問題。汚れきったトイレでどうにか排泄するのにTP(トイレトーパー)が無かったら、みんなは何で拭きますか? 拭いた後、どう処理しますか? 画面に映るトイレはTPが不足し、筆舌に尽くせぬ有様になってしまっていました。

被災時のこの問題に対処するため、保健課では数年前からTPの常時10箱保管(1箱100個×10箱=1000個確保)を実施しています。しかし不況の影響で1箱の個数が100個から80個に減った上に、最近は消費が激しく…備蓄が全く有りません。備蓄ゼロです。今被災したら、完全にアウトです。

そこをお願いします。日頃からTPの節約を心がけてください。TP丸ごと1個で手を拭いてダメにするとか、鼻をかむためにTPを使うとか、絶対やめてください。手はハンカチで拭き、鼻をかみたいならティッシュを持参して持ち帰ってください。TPの節約に、御協力をお願いします。

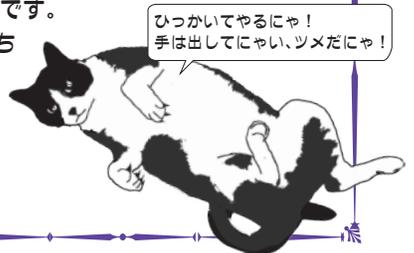
みんなの家では、どんな対策をしていますか? 我が家では今、5年ぶりの食料の入れ替え時期。今週は毎食アルファ米祭りです。防災関係は何かあると値段がすぐ上がるので、何も起きてない平時に色々揃えるのが安上がりです。

さて…ここからは身体障害といじめに関する、ある人のお話をしてみます。苦手な人はスルーして下さい。

世の中には、口に出すべきでない言葉があります。例えば仮にAさんとしますが、Aさんは幼少期に左手を失う怪我をしました。その事で卑屈にならないよう、母親は必死に強い心を育てました。そして母親の願い通りにAさんは「手の無い子」や「気持ち悪い」だの、暴言をどんなに投げられても平然としているくらい強い男に育ちました。でも小4のある時、あまりのしつこさに我慢できなくなって言い返し、けんかになりました。相手は5年生です。4年生のAさんからしたら、体は遥かに大きく力も強い。でも、この時は返り討ちにしてしまいました。それが問題となり、紆余曲折の末に相手の家に謝りに行くことになりました。さんざん投げられた暴言は無視で、さらにはお互いに手を出していたのに返り討ちにしたことだけが問題視されました。さらにこの時は「手が無いからひがんでんじゃないのか!」と、一番辛い言葉も投げられました。Aさんの母親はそういう感情を持たないように必死に頑張ってきたわけですから、そんなことを言われた心中察するにあまりある。そもそも、しつこく暴言を投げられていなかったら、けんかも起きてないのに。

とまあ、これはかなり特殊な例ですが、私たちにも無自覚に周りを巻き込んで大問題にしてしまいかねない発言は多々あります。この状況でこれは言っても良いのかな? こういう言葉を相手に投げても大丈夫かな? と、言う前に一旦止まって考えることが出来たら素敵だし、きっとトラブルは減るでしょう。『~かな?』って思える心のアンテナ感度が、とても大事だと思う。でも逆に、気にしすぎてしゃべれなくなっても困る。実は私そのタイプで、周囲の反応を気にしすぎて全然しゃべれない子どもでした。へんなこと言って嫌われたら…って。それが改善したのは、美術高校で絵を描き始め、自分に自信が付いてからです。

みんな、もしなにか言っちゃった後で『まずったな』とか『やっちゃった!』とわかったら、その時は素直に謝る。そういう勇気を持てれば良いと思います。



教育相談便り Yamada-voice

あなたのスマホの使い方大丈夫? ~その時脳はどう働いているのか?~

★「ネット依存」疑いの中高校生 約4人に1人 ~大学による調査結果(令和5年度調査)~

昨年12月NHKニュースで「ネット依存」に関する大学の調査結果が報道されました。令和5年度に大学の研究室が学校などを通じて11都府県の小中学生や高校生17万8000人余りに行った調査の結果、「ネット依存」が疑われるのは、小学生で16.2%、中学生で24.1%、高校生では26.9%で、中学生と高校生ではおよそ4人に1人がネット依存が疑われる状態だったと



いうことです。2017年の調査では6~7人に1人でした。調査を行った専門家は「コロナ禍の休校期間中にネット依存の問題が深刻化した可能性が高く、早急な対策が必要だ」と指摘しています。((あなたは、大丈夫ですか?))

依存症予エック 結果

○の数	0~2個	3~4個	5個以上
判定結果	適応使用者	不適応使用者	病的使用者 (ネット依存が疑われる)

次回のカウンセリング予定日 → 9月9日(火)・24日(水) 13:00~

お申し込みは、1週間前までをめぐりに担任または教育相談係(小野田)まで。保護者の皆さんも、是非御活用ください。