

みなさん、今年の夏休みはどうでしたか？けがをしたり、病気にかかったりせず、元気に過ごせたでしょうか。私は8月に入ってから少し夏バテしてしまいました。養護教諭なのに何たる失態…！

夏休み明けも、勉強や部活に全力で取り組むために、いつも以上に体調管理に気をつけてくださいね。（私も気をつけます！）また、今月の保健だよりは裏面もあります。最後まで読んでいただくと嬉しいです！



9月9日は救急の日！

自分で救急車、呼べる？

救急車を要請する時は「119番」にかけるとは多くの人が知っていると思いますが、その後は？
119番通報のポイントをおさえておきましょう！
大事なものは、あわてず、ゆっくり、正確に！

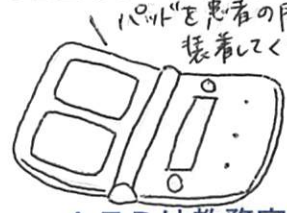
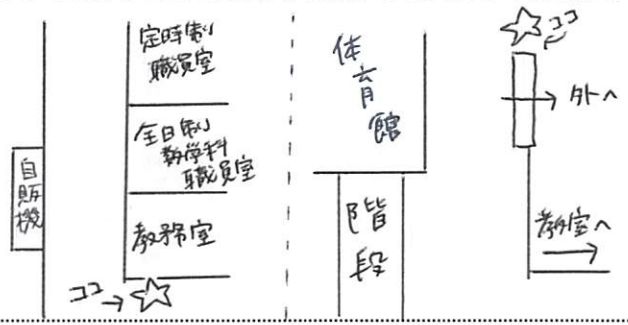


★119番通報のポイント

- 救急隊「火事ですか？救急ですか？」
○あなた「救急です！」
- 救急隊「場所はどこですか？」
○あなた「住所は」「～の近くで…」
- 救急隊「どうしましたか？」
○あなた「いつ、だれが、どうして、今はどういう状態か」
- 救急隊「あなたの名前、連絡先は？」
○あなた「名前は…、電話は…」

AEDを知っている？

AEDとは、自動体外式除細動器のこと。心臓が何らかの理由によってけいれんしているような状態の時、電気ショックを与えて元の正常な状態に戻すための機械。学校にも2台あるのですが、どこにあるかわかりますか？



「AEDはフタを開けたら、電源を入れると、自動で音声ガイドがスタートします。」

**AEDは教務室前と体育館にあります！
知らない人は確認してみてくださいね！**

突然ですが、私は **夏休みに映画アラジン** を観ました。

ディズニー不朽の名作、アラジン。実写版のランプの魔人は●イル・ス●スそのまんまらしいよと友人に言われ、なにそれ面白そう！と思い、映画を観ることを決めました（笑）いざ映画が始まると、映像のキレイさに圧巻されるとともに、ヒロインのジャスミンのかっこよさにしびれてしまいました。超優柔不断かつ周りに合わせてのんびり生きてきた私にとって、王国の民の幸せを願い、自分の意志をしっかりと持ったジャスミンに憧れの気持ちを抱きました。（あんな女性になりたいなあ）

アラジンは、私たちにありのままに生きる強さ、素直に生きることの重要さを教えているのではないかと、思いました。主人公アラジンのように、嘘に嘘を重ねていると、大切な存在を失いかけたり、誰からも信用してもらえなくなってしまいます。ありのままの自分を好きになりなさい！とは言いませんが、自分の良いところを大切に、みなさんにはまっすぐ素直に生きて欲しいなと思います。

あなたは SNSを使う人？ SNSに使われる人？

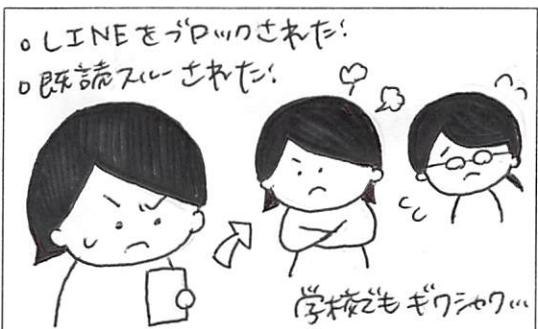
SNSってなに？

SNSは「ソーシャル・ネットワーキング・サービス」の略。LINE や Facebook, Instagram, Twitter などが含まれる。

一高生も複数の SNS を利用している 子が多いみたい…



SNS あるある！



SNS 疲れにならないために

- スマホを使う時間を決めよう
SNS をチェックするのは「この時間」と決めてしまおう。 見るときも、時間を制限すると◎
どうしても気になるときは、通知を OFF にしたり、別の部屋で充電すると良い。
- SNS を休む日を設けよう
毎日使い続けると、SNS 疲れになりやすい。週に1度は SNS を見ない日を設けてみてね。

SNS 疲れで不登校やうつ病になる人も います。
甘く考えず、SNS との付き合い方を見直 してみてくださいね！



中高生約93万人が！？

ネット依存 のはなし

厚生労働省の調査によれば、中高生の約93万人がネット依存の状態になっていると推測されています。 あなたは大丈夫ですか？ネット依存には次のようなタイプがあります。

オンラインゲーム依存

リアルタイムで集まった数人 でチームを組むため、抜けられ ずに続けてしまう。

「もう寝たよ...」
「まだ続けたいよ...」 (仲間)



コンテンツ接触型依存

動画やブログなどを 延々と見続けてしまう。



「この動画 やーんいい だー」



きずな依存

SNS を使うことで絆を感じ、 「いいね！」やコメントを もらうことにのめりこむ。

「これ絶対みんなから 「いいね！」されるよお...」



SNS は、あなたの現実の生活や人間 関係をサポートする”道具”です。 いつの間にかインターネットや SNS に使われて、現実の世界の人間 関係を雑に扱っていませんか？



あなたが1番大切にしたいのは何ですか？