

ほけんだより



福智高等学校 保健部
2017. 2月



春が近づいてきています。

春の初めの日とされる「立春」。今年は2月4日でした。まだ寒いこの時期に「春」といわれても実感はわからないかもしれませんが、梅の花や夕暮れの明るさなど、少しずつ春がやってきているのがわかります。まもなく訪れる春に向けて、私たちがも色々と準備を始めましょう。

冬の寒さ、勉強、人間関係… 辛いと思うことは全てストレス!?

ストレスは「がんばろう!」として感じるプレッシャーのことです。場合によっては、ストレスがやる気のもとになって集中力を高めたり、力を存分に発揮できることもあります。しかし、ストレスが強すぎたり、長く続きすぎたりすると、心や体の調子が悪くなることもあります。

◆ 心のサイン ◆

- 不安や緊張が高まる
- イライラしたり、怒りっぽくなる
- 些細なことでびくびくしたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人と関わりたくなくなる

◆ からだのサイン ◆

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みがある
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 食欲がない
- ひどく食べ過ぎてしまう
- 下痢や便秘をしやすい
- めまいや耳鳴りがする

質の良い睡眠でストレスを解消★

睡眠不足になると脳の扁桃体(脳がストレスや不安を感じる場所)の活動が高まり、些細なことで不安を感じるようになって憂鬱な気分になってしまったり、一定時間睡眠を取っていても、眠りが浅いとストレスは減りにくくなってしまいます。

・寝る1時間前に体を温める

体温が下がるときに眠気がくるため、寝る1時間前にお風呂に入りましょう。

・寝る前のスマホは控えましょう。

スマホやパソコンの光は、睡眠を促すメラトニンの分泌を抑制してしまいます。

・腹式呼吸でリラックス。

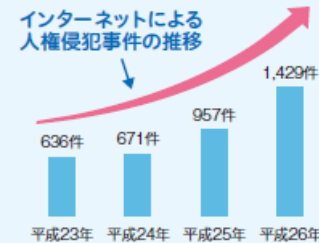
自分のストレスサインに早く気づき、まずは体を休めてストレスをためこまないようにしましょう。



インターネット被害から自分を守るために

私たちの生活を豊かなものにしてくれるインターネットですが、一方ではインターネットを悪用した人権被害も毎年多く発生しています。使い方を間違えると、人の心を傷つける「凶器」にもなり、使い次第で「加害者」にも「被害者」にもなるおそれがあります。

(公益財団法人 人権教育啓発推進センター
「あなたは大丈夫? 考えようインターネットと人権」より)



ネット上での情報収集や情報発信には責任を持ちましょう。

ネットいじめや無料通信アプリでのグループからの**誹謗・中傷、リベンジポルノ**(元交際相手などの性的な画像などを、相手の同意を得ることなくSNSやインターネット上に公表する行為)が多数発生しています。一度ネット上に流出した個人情報や写真は、完全に削除することが難しく、大人になってもデータが残ってしまい、被害を受け続けてしまう恐れがあります。

ネットで相手を傷つけないために

顔が見えないからこそ、相手のことを考えてインターネットを利用しましょう。

- ・ 他人の悪口や差別的な内容は書き込まない
- ・ 根拠のないうわさ話は載せない。
- ・ 知り合いのアドレスや住所など個人情報を無断で載せない。
- ・ チェーンメールは転送しない。
- ・ 人が写っている写真や動画は勝手に掲載しない。
GPSでの位置情報によって、個人を特定できる場合もあるので要注意!
- ・ 雑誌や書籍に載っている漫画、写真、記事などを勝手に掲載しない。



困ったときは、一人で悩まず相談しよう

もし、インターネット上で自分の悪口が書かれていたり、自分の写真が無断で掲載されていたら、信頼できる大人に相談しましょう。もし、相談できなかつたり、どうしたらよいかわかったら、法務局の相談窓口で相談しましょう。写真や個人情報などの削除要請もでき、書き込みをした発信者の情報開示を請求することもできます。また、犯罪に巻き込まれそうな場合は迷わず警察に相談しましょう。

●インターネット人権相談受付窓口

パソコン

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>

携帯電話

<https://www.jinken.go.jp/soudan/mobile/001.html>

インターネット人権相談

検索



◀左のQRコードを携帯電話のバーコードリーダーで読み込むと簡単に接続できます。



●子どもの人権110番(全国共通・通話料無料)

電話 0120-007-110 (ゼロゼロなのひやくとおぼん)

受付時間: 平日午前8時30分から午後5時15分まで

●みんなの人権110番(全国共通)

電話 0570-003-110 (ゼロゼロみんなのひやくとおぼん)

受付時間: 平日午前8時30分から午後5時15分まで

●女性の人権ホットライン(全国共通)

電話 0570-070-810 (ゼロナゼロのハートライン)

受付時間: 平日午前8時30分から午後5時15分まで

