

ほけんだより

福智高等学校 保健部
2017. 冬休み号



● 誘惑に負けない冬休みを!

2学期最後の期末考査、白熱したクラスマッチも終わり、待ちに待った冬休み。冬休み期間は、クリスマスに大晦日、正月などイベントが続き、同時に誘惑が多くなります。お酒やたばこ、深夜遅くまで友だちと遊ぶなど、「ちょっとだけ…」のつもりが、「こんなはずじゃなかったのに…」とならないように、一度立ち止まって考え直して下さい。

自分の身を守るのは、自分です。



● SNSにUPした写真から…

毎日楽しく使っているLINEやTwitterなどのSNS。友だち同士だけでシェアしているつもりでも、知らない人が投稿やタイムラインを見ていることがあります。個人を特定されて、付きまといをされたケースも・・・友だちと写った写真を上げれば当然その友だちも危険にさらすことに…。

例えばこんな写真から

- ・背景の建物から居住地域を特定
- ・よく行くお店から生活する地域を特定
- ・制服から学校を特定
- ・データの位置情報から自宅を特定



and more...

スマートフォンの使用についての問題は多く、ニュースでも多く取り上げられています。歩きながらのスマホ、さらにはイヤホンをしたり、自転車に乗りながら、ご飯を食べながら・・・みなさんのスマホマナーはどうでしょうか？接触事故などでは死亡に至るケースもあり、ながらスマホの危険性が高く、注意が必要です。



事故に遭わないためにも、事故の当事者とならないためにも、**安心・安全なスマートフォンの使い方をもう一度見直しましょう。**



● 献血のご協力ありがとうございました!

12月14日(木)に赤十字血液センターの献血バスが来校し、学校集団献血を行いました。本年度は2年生男子8名、3年生男子23名、女子3名、教職員8名の計42名にご協力をいただきました。残念ながら、今回献血できなかった生徒もおりましたが、悔しさを見せる姿が印象的で、改めて生徒の温かい心を感じました。はじめは緊張顔の生徒も、「思ったよりも平気だった。」と笑顔で献血を終えることができ、誰かの命を救える献血がより身近に感じられるものとなったと思います。みなさん本当にありがとうございました。



ありがとうだち!!



● 冬になるとなんだか憂うつ…?

この他にも、眠気が強い・眠りすぎる・食べ過ぎる・炭水化物や甘いものが欲しくなる…こんな不調を「**ウィンターブルー(冬季うつ)**」と呼びます。原因は不明ですが、冬は日照時間が短くなることから、光を浴びる時間の長さが関係しているとも言われています。

「最近なんだかしんどいな…落ち込んでるな…」と感じたら、朝、起きたとき、登校中、休み時間など、意識して**太陽の光**を浴び、お日様のパワーをいただきましょう!!



大切な体と心。ゆっくり休まっていますか??

学校、アルバイト、課題、家の手伝い、就寝・・・そんな毎日が続いてませんか? 本校では、アルバイトに励む生徒、そしてアルバイト疲れの生徒が多く感じられます。休みの日には、友だちと遊んでリフレッシュも大事ですが、たまにはゆったりと自分の体を休息させてみてはどうでしょうか?心の休息は、体の休息から。自分の時間、身体を大事に、高校生活を楽しくめるように無理しないでくださいね。

1日のリラックスの仕方は人それぞれです。音楽聴いたり、映画を見たり、本を読んだり…空を眺めて、草木や自然を感じることも、人にとっては大事なひとときです。もちろん、何も考えず何もしない、ゴロゴロすることも。そうやって自分なりにOFFの状態に切りかえることが大切です。最近、好きなことできていますか?何か物が足りない…そんなことはありませんか?いつもおぼたてて忘れていただけ、わくわくすること、好きなことがあるはず。体の休養、心の休養、頑張り続けた自分にご褒美Timeをつくりましょう!

素敵な新年を迎えるために・・・

2017年もいよいよ残すところ1週間となりました。今年1年、どんな1年になりましたか?楽しかったこと、辛かったこと、それぞれの思い出があると思います。1年を振り返ってできなかったことや後悔があれば、来年こそ殻を破れるといいですね。病気がけがや事故なく、笑顔でよいお年をお迎えください。

