

# 保健だより 9月号

北海道札幌工業高等学校  
定時制課程 保健部  
令和6年9月11日

秋晴れの爽やかな日が続いていますが、夜は少し肌寒い日もあります。季節の変わり目で体調を崩しやすいので、皆さんも体調管理に十分気を付けてください。

さて、前期期末考査が終わりましたね。答案が返却されるまで、ホッとしたり、不安になったりと様々な感情が入り交じっていることでしょう。しかし、テストは次へのステップでもあります。今回のテストで感じたことを振り返り、次回のテストに向けて少しずつ準備を進めていきましょう。日々の授業にしっかりと取り組むことで、勉強不足に陥らないようにしていきましょう。

これからも体調に気をつけて、元気に学校生活を送ってください。

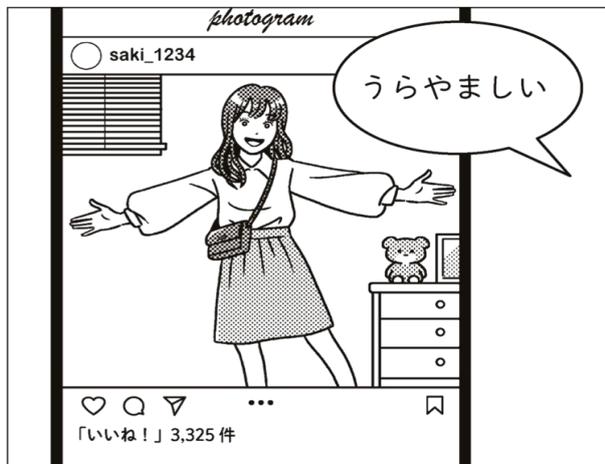
札工のホームページにも、保健だよりが掲載されています。

## SNS疲れ

廊下のポスターも見てね

SNSは便利なツールです。しかし、気になり過ぎて負担を感じる、“SNS疲れ”から、心身が不調になってしまう人がいます。周囲に惑わされず、自分なりのペースで、上手に付き合いきましょう。

### SNS疲れの例



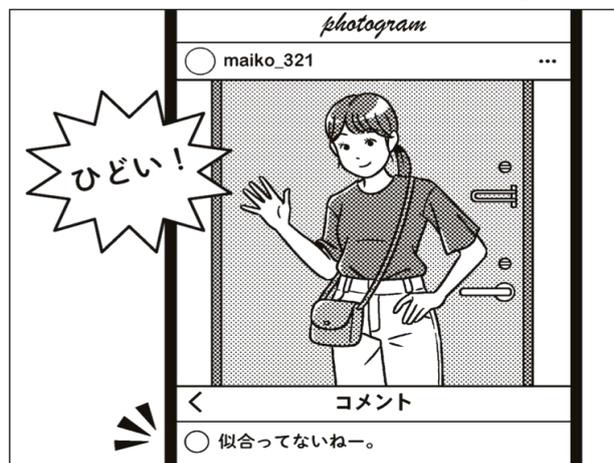
他人の充実した投稿を見て自信を失う。



すぐに返信をしないと、プレッシャーを感じる。



自分の投稿に反応が少なくて落ち込む。



ネガティブなことを書かれて嫌な気持ちになる。



## SNSが気になり、心身が不調になることも

SNSの利用は便利で楽しい面もありますが、心身に悪影響を及ぼすこともあります。SNS上での友だちの投稿を目にするだけで、自分以外の人たちは幸せで充実していると、ゆがんだ認識を持ち、ストレスを感じることもあるからです。こうしたSNS疲れから、自分を否定的に見ることが続くと、うつ病や不眠などの心身の不調につながってしまうことがあります。



## SNSと上手に付き合うために

### ● スマホでSNSの利用時間を確認してみる

SNSをやり過ぎていると感じたら、スマホでアプリごとの利用時間を確認する機能（スクリーンタイム）を使ってみましょう。たとえば、1日にスマホを6時間利用したとき、その内訳を確認すると、SNS4時間、動画1時間、ゲーム1時間などわかります。この場合、SNSの利用時間が長いことにあらためて気づくことができます。

例：1日の利用時間 6時間

SNS	動画	ゲーム
4時間	1時間	1時間

### ● SNSを利用する時間を減らしてみる

SNS疲れを感じている人は、SNSを利用する時間を少しずつ減らしてみましょう。たとえば、「SNSの利用は夜10時まで」と決めて、10時以降はいっさい見ず、電源もオフにします。また、休みの日などに1日中SNSを見ない日を設定してみるのもいいでしょう。

SNSの利用時間を減らすことで、自分が自由に使える時間が増え、心身ともにリラックスすることができます。また、SNS以外で夢中になれるもの、たとえば読書や音楽、料理、スポーツなどの趣味の時間を充実させてみましょう。



「9.11」という数字で思い浮かぶのはどんなことでしょうか。皆さんが生まれる前に、とても痛ましい事件がありました。世界中のテレビで放映されました。悲しいことが起こることを防げないなら、せめて自分の周りだけでも、少しでも多くの笑顔にできたらと思います。「一日一笑わせ」で過ごせたらいいですね。