

ほけんだより 9

豊田市立猿投台中学校

保健室

2025年9月11日

さあ！9月がスタートしました。夏休みは、勉強や部活動、自分の好きなこと…それぞれ充実した時間を過ごすことができたのではないかと思います。まだまだ暑い日は続いていますが、リフレッシュしてパワーをためたみなさんが、また9月からさまざまな場面で活躍することを期待しています。



もし心のスイッチが入らない…気持ちが憂鬱だ…元気が出ない…という人は、下の記事を見てください。先生たちの心の切り替え方を聞いてみました。先生たちも人間ですから、心に元気がないときは当然あります。でもそれをどう乗り切るかという術をもっています。みなさんも、自分の心のパワーチャージ法の参考にしてみてください！（ちなみに富田先生は、断捨離することで心をすっきりさせて、気持ちを切り替えています☺）

先生教えて！自分の心の切り替え方！



1年学年主任 古畑先生

娘（3歳）、息子（0歳）と遊ぶ！！



2年学年主任 安藤先生

弱音と二日酔いはどんどん吐く！吐いたらすべてが楽になる！飲み込んだら×（笑）



3年学年主任 岡本先生

金色の泡の出るジュースを片手に、おいしいものを食べる！！

推しがいるって強い！ 推し活のススメ

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな「推し」がいる人は、意外と多いのではないのでしょうか。何となくオタクっぽいと思われがちな「推し活」には、実はすごい力があります。

気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではなく「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言える」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくカッコ良く、自分を支える心の土台にもなります。



推しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。



／できている？／

相手のことを考えたネットの使い方

「ネットモラル(情報モラル)」という言葉を知っていますか？

ネットモラルとは、インターネットやメール、SNS などを使ってやり取りされる情報を取り扱うときに求められる道徳・倫理観のことです。他人に害を与えない、自分がトラブルに巻き込まれないために必要なものです。その内容は多岐にわたりますが、今回は「人とのつながり・関わり」について考えていきましょう！

ネットや SNS で起きやすいトラブルとは



メールやチャットでの文章の書き方で…

友達とメールをしたり、SNS でトークをしたりするのは楽しいですね。しかし、文字だけのコミュニケーションのため、**相手の表情や声の調子が分からずに誤解をまねいてしまう**こともあります。

例)「何で来るの?」

どうやって駅まで来るの? (送り手)

どうして君が来るの? (受け取り手)

顔が見えないからこそ…

ネットでは、相手の表情が見えないからこそ、普段では言いづらいことも言いやすい環境になります。しかし、面と向かったら言えないことを、SNS で本人もしくは別の誰かに送って嫌な気持ちにさせたり、ネットに発信したりすることはよくないことです。

また、ネット上に書き込んだコメントは、世界中のどんな人でも見ることができます。

受け取る側の気持ちを考えて、**正確で伝わりやすい言葉**を使う必要がありますね。



気軽な発信でも、**世界中から見られていることを忘れず、誤解や嫌な気持ちを与えない内容か**を考えてから発信しましょう。

メッセージの返事が来なくて落ちつかない… (不安・いらいら)

遊びの誘いや、明日の予定の確認などに SNS などでのメッセージは便利ですね。しかし、**メッセージは時間があるときに確認するもの**であり、相手がいつもスマホを見ているわけではありません。**急ぎの要件の場合は、電話する**のもいいですね。



どうしてトラブルが起きてしまうの？



ポイント

- ①人間は寂しがり屋で「誰かとつながっていたい」と思う生き物だから
「つながっていたい」が強めの人 → 返事が来ないと落ち込む・怒る
「つながっていたい」が弱めの人 → SNS への疲れ
- ②相手が目の前にいないため、相手の気持ちへの想像力が薄れるから
例)・芸能人への辛口なコメントの書き込み
・ちょっとした悪口 (ネットいじめのきっかけになる)

- ①自分と相手は違う人間である
ということを理解する。
- ②相手の気持ちを思いやる。
- ③大切なことや不安に思うことは、**電話や会って話を**する。