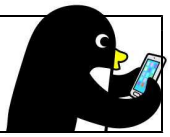
保健だより 9月 NO.5

2024.9.20　市立浦和高校保健室



SNS を利用している人も多いと思いますが、その使い方には注意が必要です。SNS が気になり過ぎて負担に感じる“SNS 疲れ”から心身が不調になってしまう人がいるからです。

SNS は便利なツールですが、自分なりのペースで上手に付き合いましょう。

“SNS 疲れ”とは、簡単に言うと SNS を利用することでネガティブな感情を経験したり、SNS で他者とコミュニケーションをとるときに独特の気遣いを求められたりして、精神的・身体的な疲れを感じてしまうことです。

友だちやフォロワーの発信を見て、自分と比べてしまうことで劣等感を持ち、自分が周りから低く見積もられないように“盛った”自分を演出しないといけないとすれば、いずれ疲弊してしまうのは目に見えています。

本来、知らなくてもいいような「誰と誰が、今どこで、何をしている」というような情報まで見えてしまうのが、即時性の高い SNS の特徴のひとつです。自分の知らないところで友だち同士の楽しそうな交流を目の当りにすることで、その輪に入れていないことに傷つくこともあります。自分が発信した内容に対してどのような反応があるのかが気になって、SNS で発信することにストレスを感じる人もいます。自分の感覚が周囲から浮いているのではないか、周りから思うような共感が得られないのではないかということが気になり、不安を感じるのです。

“SNS疲れ”にどう対処するか

“SNS 疲れ”というのは、SNS の利用自体に疲れるというより、SNS を介した人間関係にフラストレーションを感じていると理解した方がよさそうです。SNS の利用時間を減らすに超したことはありません。実際にはそう簡単にはいかない事情もあると思います。中高生の年代は友達関係が大きな意味を持っています。「SNS から離れろ」というのは、「友達を諦めろ」というのとほぼ同義語に聞こえてしまうこともあるようです。

それならば、SNS での「疲れ」は、ある程度仕方ないものとして受け入れて、その「疲れ」を癒やす、もしくは自分の感情を発散する時間や方法を確保する方が得策かもしれません。

引用資料：少年写真新聞社 高校保健ニュース 827 号付録　2024 年 9 月 18 日発行

保健室の文化祭

先日の文化祭では、コロナ前に行っていた保健委員会活動を、再開することができました。内容は、保健室内で「身長・体重・血圧測定」の実施です。親子連れの来場者など、多くの人々が測定をしに来室してくれました。

《校長先生が血圧測定に来てくれました》

《副校長先生は腕章を付けての測定です》

スポーツ振興センター情報！

チェック

<u>さいたま市に住所がある高校生は、</u>令和６年１０月診療分から、子育て支援医療費助成制度改正に伴い、高校生（１８歳到達後の最初の３月末日）まで拡大されます。そのため保険適用の医療費が子育て支援医療費助成制度により無料となりますが、「学校管理下の災害」につきましては、スポーツ振興センター災害給付助成制度（以下、「スポ振」という。）加入者は、原則として以下の通りに取り扱いをお願いいたします。なお、子育て支援医療費助成制度とスポ振は、重複して給付を受けることはできません。

Check!

学校管理下の災害には、スポ振を利用してください

利用する際には、医療機関の窓口で「学校管理下の災害」であると申告をして医療費を窓口負担し学校経由で申請書を提出し、後日スポ振からの給付金（医療費の４割を給付）を受け取っていただくことになります。

ただし、スポ振対象の災害と認定されない事があります。この場合は、医療機関で発行された領収書を添えて、各区役所保険年金課福祉医療係の窓口へ申請することにより、窓口負担分（保険診療分）の返還を受けることができます。そのため、<u>領収書は必ず保管してください</u>。

※　詳細につきましては、さいたま市からの通知文書を１０月１日に配付いたしますので、ご一読ください