

『SNSと心の健康』号



令和6年12月2日
大阪府立山田高等学校
保健室

知っていますか？



エコーチェンバー現象

SNSを利用する際、自分が興味関心を持つユーザーばかりをフォローする結果、似た情報ばかりが行き交う状況を「閉じた小部屋で音が反響する物理現象」に例えたものです。

その結果、

- ・同じような価値観を持った人たちだけとコミュニケーションをとるようになる。
- ・同じようなものばかり見続けることで、それが正解である、それが全てなんだという思いを強くしていく。
- ・価値観、考え方がどんどん狭くなっていく。
- ・同じようなものを身に着け、同じような髪型、メイクをし、その狭い世界にはまってしまう。
- ・それ以外を排除しようとする。
- ・キラキラしたSNS上の世界と自分を比較し、「自分は・・・」と落ち込んだりする。



1. 自分が見ているものは真実ではなく、あくまで「自分が好むと思われるもので作られた偏った世界」であることを自覚しよう。
2. 『フィルターバブル (泡に包まれたように、見たい情報しか見えなくなること)』にいることを自覚しよう。
3. 写真、フォロアーやいいね、再生数の多さを信用しすぎない。実名の人を信用しすぎない。いくらでもニセの写真、ニセの名前を使用できる世界であることを知ろう。
4. あまり話したことがない友達としゃべってみたり、読んだことがない本を読んできたり、自分で世界を広げていく努力をしていこう。 現実世界を大切に!

SNSが特に若者のメンタルヘルスに悪影響を与えるという研究結果が、日本も含め世界で出ています。自分の体に対するネガティブな感情や不安、孤独感、マウント意識等、自分のメンタルヘルスが今どうなのか、一度向き合ってみる機会をつくってほしいと思います。

そのうえで、自分は 今日からSNSとどんなふうにつき合っていくか、一人ひとり考えてみてください。ゲームも同じです。SNS時代では、自分のメンタルヘルスは自分で守る努力がより必要です。

冬に知っておいてほしい保健マメ知識

① インフルエンザになったけど、用紙の提出は必要ですか？

学校感染症に罹患した場合は、『登校許可証』の提出が必要です。

*インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の場合は、登校してからでもいいので、担任から用紙をもらい、保護者に記入してもらい、学校に提出してください。

*それ以外の学校感染症の場合、用紙には医師の記入が必要です。山田高校のHPからもダウンロードできます。

② 早退したいときはどうしたらいいですか？

5時間目が始まる直前に「早退したいです」と保健室に来る人が多いです（なぜかこの時間が多い）。保健室は早退手続きの場所ではありません。早退したい場合は担任の許可が必要ですので、時間を考え、担任（不在時は担任団の先生）に申し出てください。

発熱等明らかな体調不良の場合は、保健室でも早退手続きを行います。

③ マスクもらえますか？

昨年の保健だよりでお知らせしましたが、新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げられたことに伴い、マスク着用も自己管理になりました。各自で準備してください

学校で急に症状が出てきて準備していない場合は、保健室のマスクを貸し出します。借りた人は、2週間以内に個包装の不織布マスクを必ず返却してください。

④ 流行中の感染症は？

インフルエンザはすでに流行シーズンに入っています。現在流行している季節性インフルエンザは、A(H1N1)亜型、A(H3N2)亜型、B型（ビクトリア系統）の3種類です。同じ年に型が違うインフルエンザにかかることもありますので、一度罹患したからといって油断は禁物です。

また、報道等で見た人も多いと思いますが、新型コロナウイルス感染症が増加してきており、オミクロン株の変異株「XEC」が世界的にも広がってきています。現在主流の「KP・3」よりも広がりやすく、過去の感染で得られた免疫から逃れる能力も高いとの分析結果が出ています。

基本的感染対策である『**手洗い**』『**換気**』『**咳エチケット**』を徹底しましょう。また、体調不良なのに登校し、すぐに早退する人もよくいます。登校前の健康チェックはしっかり行いましょう！