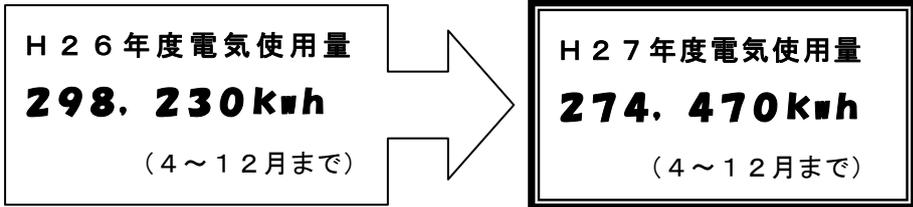


# 限りある資源の大切さを考える

一昨年2月に設置された太陽光発電設備により、電気使用量が昨年は前年の約6%減となったが、今年度はどうだったのでしょうか。以下は、4月～12月までの使用電気量です。



今年度は前年に比べ約8%減となり、昨年度より良い結果が出ています。この結果から、やはり太陽光発電の設備が大きく影響していることがわかります。しかし、月ごとにみると昨年度の使用量を超えている月もあり、来年度も全員で節電に努めていきましょう。同時に節水にも心がけましょう。

学校だけでなく、家庭でも心がけることが大切です。

一人一人が次世代の未来を見据えながら、環境に対して常に意識をもって行動することが大切です。限られた資源の大切さを考えながら、より良い学校生活を送っていきましょう。

# 水脈

No. 125

●発行日  
平成28年3月2日



事務室のデマンド計



職員室のエアコントロールパネル

左記写真は「エアコントロールパネル」と呼ばれるものです。職員室と事務室に設置されており、各教室のエアコンによる電気使用量が一目でわかるようになっています。また、ある一定使用量を超えるとアラームが作動するため大いに節電に役立っています。



**保健委員長**  
201H 東 薫平  
みなさんは「健康」について考えたことがあるでしょうか。  
僕は、ケガや病気をしないことはもちろん、精神的に安定していることも「健康である」と考えるのではないかと、という考えにこの1年を経て至りました。みなさんも時間があったら考えてみてください。  
追記になりますが、来年度もまた保健委員会の活動にご協力ください。本当にありがとうございました。

**保健副委員長**  
210H 山本 理菜  
保健委員の仕事は保健だよりの裏面の作成や、石けんの補充、掲示物の作成などさまざまです。委員のみななで役割を決め、分担しながら1年間仕事を行ってきました。保健委員ではない人が、石けんの補充をしてください、換気を積極的に行ってください、本当にうれしかったです。ご協力ありがとうございました。  
この1年で保健委員だけでなく、二水全体の健康への意識が高まったのではないかと私は思います。

## 1年間の活動を 振り返って



生徒保健委員会では、8月にキゴ山ふれあいの里研修館で開催された石川県高等学高校保健推進講習会において、SNSがもたらす心身への影響について発表してきました。



## 生徒保健推進講習会

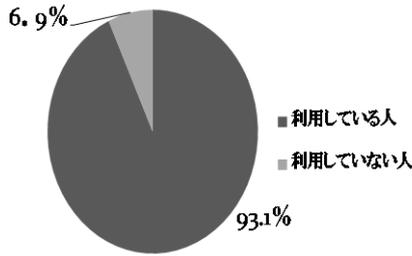
# SNSがもたらす心身への影響

～SNS利用実態調査を通して～

SNSはいつでも、どこでも、手軽に使い、サービスや利用者によって楽しみ方が異なります。その便利さから、私たちの生活に欠かせないツールの1つです。今回の研究ではSNS利用により日々の充実感、社会的知識の増加、友人数の増加等のメリットが得られることがわかりました。しかしSNSの利用に負担を感じている人も多く、SNSの長時間利用は身体・精神状態の悪化の原因にもなることもわかりました。

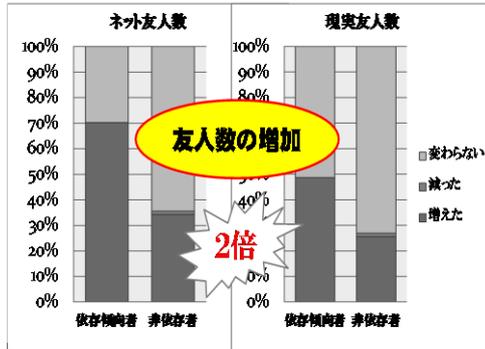
SNSの利用にはメリットとデメリットがあることを理解し、有効に活用できるよう上手く付き合っていることが大切です。

### 本校のSNS利用率

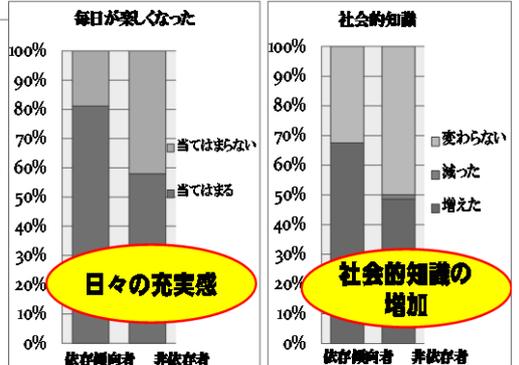


ほとんどの生徒が利用している

### ～SNSのメリット～



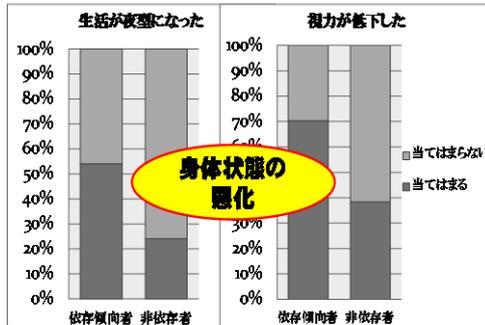
### ～SNSのメリット～



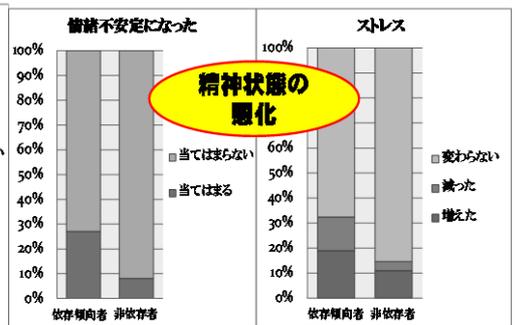
### SNS長時間利用への対策

- 空き時間での使用が多い  
→ **アラームを使う**
- 睡眠を犠牲にしている  
→ **寝室にスマホ+充電器を置かない**
- 就寝中の返信の遅滞  
→ **就寝時間を周囲(友人など)に宣言する**

### ～SNSのデメリット～



### ～SNSのデメリット～



保健推進講習会に参加して  
103H 宮下英佑

私は推進講習会に参加して、三つのことについて学ぶことができました。一つ目は、保健に関する知識力、二つ目は、コミュニケーション能力、三つ目は生活力です。どれも欠けてはならない大切な力だと感じています。

まず、一つ目の保健に関する知識力では、各校の研究発表から、心と体の関係性、放射線、睡眠などについて知りました。特に、医王特別支援学校さんの「心と体」が印象に残りました。強いストレスを抱えることで、心身症を発症してしまう、心身の密接な関係に気づかされました。

二つ目のコミュニケーション能力は、他の高校生と交流をすることで向上しました。普段、あまり他校の生徒とは話さない私にとって貴重な時間になりました。人間関係づくり演習のときに、初対面の人と話すのは勇気が必要でしたが、会話を重ねることで徐々に慣れていき、最終的に、気軽に会話をすることができるようになりました。三つ目の生活力では、クッキングと自然のお楽しみ体験を行うことで向上しました。クッキングでは、班で協力して上手に作り上げることができました。これからは、一人暮らしをするときのためにも、簡単な料理でもいいから、作れるようにしていきたいです。自然のお楽しみ体験では、天然のイワナを食べることができました。自給自足の生活を行えることは将来とても役に立つことだと感じるようになりました。

私たちのためにさまざまな体験をさせて頂いた先生方に感謝し、これからの学校生活に活かしていきたいです。

