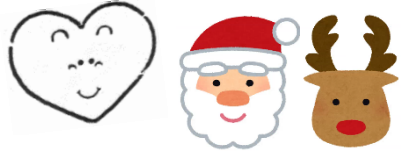


スマイル



鳥城高校
2020年12月
vol. 8

12月に入り、寒さがぐんと増していよいよ冬本番。防寒対策はバッチリできていますか？今年には新型コロナウイルス感染症予防のため、暖房を入れながら換気を行わなければなりません。教室の温度が下がりやすくなるので、服装を工夫して、体を冷やさないように気をつけましょう。



「スマホ・ネットとのつきあい方チェックシート」集計結果！

「様式1」スマホ・ネットとのつきあい方チェックシート

○これは、あなたのインターネットへの依存傾向（はなれられない状態）を測るものです。
○まず、あなたがしたい何時間か寝て、何時頃に起きるかを記入した後、次の①～⑧の項目で、あなたの気持ちに当てはまるものに「○」をつけてください。
○利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインでつながっているものすべてを含みます。

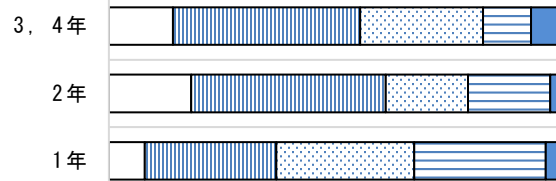
()年()級()番 名前()
【あなたは普段、何時頃に寝て、何時頃に起きますか？】
・寝る時間は()時頃 ・起きる時間は()時頃

項目	「○」欄
① インターネットに夢中になっていると感じていますか？	
② 満足感を得るために、インターネットを使う時間を長くしたいと感じていますか？	
③ インターネットの使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとして失敗したことがたびたびありましたか？	
④ インターネットの使用時間を短くしたりやめようとする、落ち着かなかったり、不機嫌になったり、落ち込んだり、イライラしたりしますか？	
⑤ 使い始めに思っていたよりも、長い時間、インターネットをつないだ状態ですか？	
⑥ インターネットのために、大切な人間関係、学校のことや部活動のことを怠らしたり、危うくなるようなことがありますか？	
⑦ インターネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、先生やそのほかの人たちに嘘をついたことがありますか？	
⑧ 自分にふりかかった問題から逃げるため、または絶望、不安、落ち込みといったいやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？	

あなたの「○」の数は 個

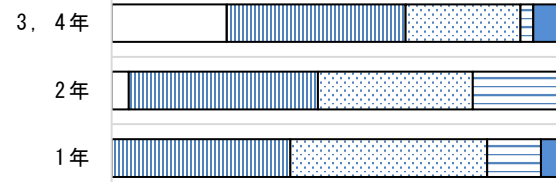
昼間部

□0個 □1～2個 □3～4個 □5～7個 □8個



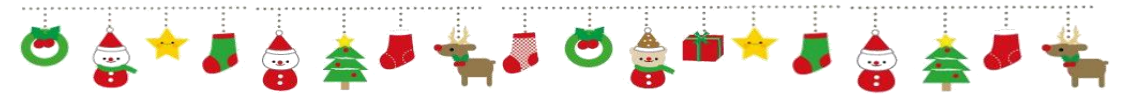
夜間部

□0個 □1～2個 □3～4個 □5～7個 □8個



12月上旬に「スマホ・ネットとのつきあい方チェックシート」を実施しました。ネットとのつきあい方を振り返ることはできましたか？

全体の集計結果をみると、昼夜間、各学年によって違いが出ました。また、5個以上○があった人(注意が必要な人)は、全体で約20%いました。今の使い方をそのまま続けるとネットから離れられなくなる可能性もあります。特に8個すべてに○があった人は、依存傾向がかなり高まっています。勉強、運動、睡眠、食事・・・など普段の生活がおろそかになっていませんか？



ネット依存、あなたは大丈夫？

ついつい、ゲームをやりすぎてしまったり、動画にはまって夜更かししたり、という経験は多くの人にあると思います。「ついついやりすぎ」と「はまりすぎてヤバイ」の境界線はどこでしょうか？たとえばこんなことはありませんか？

- 昼夜逆転、朝起きられない、学校やアルバイトに行けない、遅刻や欠席
- 授業に集中できない、頭がぼーっとする、成績が下がった
- ネットのことで、家族やまわりの人との関係が悪くなっている、ケンカになる
- 内緒で課金して自分で払えない金額になっている



はまってしまふのには理由があるかも？

ゲームや動画は、制作側がみなさんに楽しんでもらえるように、飽きさせないように作られているため、面白くないわけがありません。SNS やブログも気になるのは自然なこと。でも、「ヤバイ」までいくときは、「何かしんどい・・・」を抱えているときなのかもしれません。

リアルな世界

学校
友達
恋愛
つらい



アルバイト
家族
勉強
寂しい
どうして良いかわからない

ネットの世界

楽しい
落ち着く
癒やされる
忘れられる



ネット依存が心配な人へ

現実のしんどさが少し軽くなったり、ちょっと元気になるための方法は人によって違います。

たとえばこんなことをやってみてはどうだろう？

まずは1つだけ

- ネット**
 - ・ネットからはなれる時間をつくる
 - ・アプリを消す
 - ・課金はしない
 - ・「ひまつぶし」「すきま時間」に使わない(使う目的を決めておく)
 - ・使う場所を決める 等
- その他**
 - ・散歩など外に出て気分を変える
 - ・誰かと出かける約束をしてみる
 - ・スポーツを始める
 - ・ストレッチをする 等

手元にスマホがあると、やはり気になってしまいます。ネットのことを考えなくても大丈夫な環境をつくりましょう。家族や先生にサポーターになってもらうのも良いかも。

寒い環境でも換気を！

感染症対策で重要な「換気」。冷え込みがますます厳しくなっていて、寒い中窓を開け放つのは嫌だと思いますが、効率よく換気して、きれいな空気の中で健康に過ごしましょう。

検証！ 教室で空気の検査をしました！

昼間部の授業時間に、教室の二酸化炭素濃度を測定しました。

条件	日時・・・12月9日(水) クラス内人数・・・27人 教室・・・405教室	
時間	12:50(昼休み直後)	13:50(4時間目)
換気の状態	・ベランダ側の窓が1ヶ所10cm程度のみ開いている	・ベランダ側と廊下側のドアを開ける ・ベランダ側の窓2ヶ所全部開ける
教室の様子	・昼食後で授業準備をしている	・話さずプリントを読んでいる
CO2 濃度 (単位:ppm)	931ppm	534ppm

二酸化炭素濃度が下がるということは、換気できていて、感染リスクが下がっているということです。政府の新型コロナウイルス感染症対策分科会では、望ましいCO2濃度は1000ppm以下とされています。

◎換気をしないと、こんな問題が起こります (×_×)



効率のよい換気の方法は？

☆ポイント☆

- ・開ける窓は1ヶ所より2ヶ所
- ・2方向の窓を開ける
- ・部屋の対角線で通風するとさらに効果的



◎常に換気する場合

・窓を開ける幅は10cmから20cm程度でOK。対角線上の窓を開けましょう。

◎常に換気することが難しい場合(短時間で換気する場合)

・30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にしましょう。

参考:学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル

寒～い！

あなたに・・・衣類の工夫

■服と服の間に「空気の層」をつくる

重ね着をすると空気の層がいくつもできるので、あたたかくなります。半袖のTシャツ1枚の上に厚手のダウンジャケットを着たら、あんまりあたたかくない・・・そんな経験がある人、いませんか？



■「くび」の保温をこころがける

首にはマフラーやネックウォーマー、手首には手袋、足首にはブーツや厚手の靴下などで保温。とくに首は皮膚のすぐ下に太い血管が通り、熱が逃げやすいところです。ここをカバーするだけでずいぶん違いますよ！



引用:東山書房『健康教室2021年1月号』

■衣類の「素材」をチェックする

着るものの生地や厚さに加えて、風の通しやすさがポイント。冬の定番・毛糸のセーターも、一番上に着るとあたたかさは今ひとつかも？たとえば、上着にナイロン素材のものを羽織ると風を通しにくくなります。

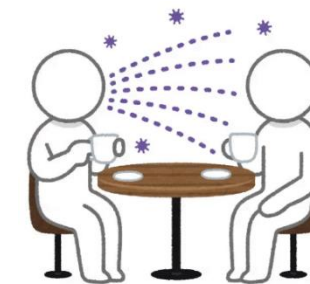
知ってますか？濃厚接触者の定義

新型コロナウイルス感染症が、世界で最初に確認されて一年が経ちました。岡山県では、毎日感染者が発生しており、いつ自分が感染者になったり、濃厚接触者に特定されても不思議ではない状況にあります。どんな条件だと濃厚接触者になるのでしょうか？

マスク等必要な感染予防策がとられていない



距離が1m程度



15分以上の会話



上の図の3条件について、発症した日の2日前から確認します。特に食事の時間は要注意。マスクと距離に注意しましょう。

濃厚接触者と特定された場合は、感染者との最終接触日から2週間、不要不急の外出や人と対面する仕事を控え健康観察をすることになります。必ずすぐに学校に連絡してください。

参考:岡山市新型コロナウイルス保健・衛生対策本部「一般事業者向け 新型コロナウイルス感染症 Q&A」