

保健だより

スマイル



鳥城高校

2019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。教室では暖房がつくようになりました。暖かい部屋は心地良いけれど、エアコンの使いすぎは体にも環境にも良くありません。“暖房時の室温 20℃設定で心地良く過ごすことのできるライフスタイル”＝ウォームビズで、服装などを工夫してみましょう。



「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

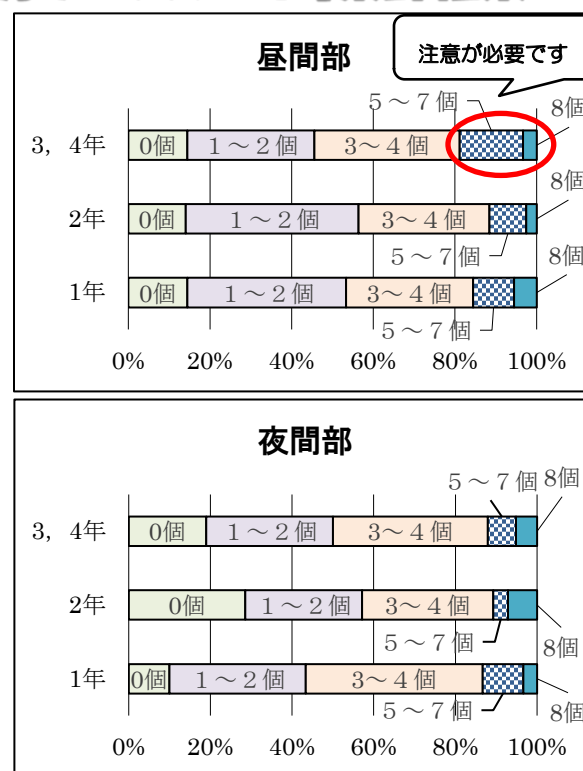
○これは、あなたのインターネットへの依存傾向（はなれられない状態）を確かめるものです。
○まず、あなたがだいたい何時間寝て、何時頃に起きるか記入した後、次の①～⑧の項目で、あなたの気持ちに当てはまるものに「○」をつけてください。
○利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインでつながっているものすべてを含みます。

（ ）年（ ）組（ ）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なくなったり、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



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？

全体の集計結果を見ると、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15%いました。今の使い方をこのまま続けるとネットから離れられなくなります。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??

スマートフォン（以下スマホ）や携帯電話が手の届くところないと、不安になったり落ち着かなくなったりするのが「ネット依存」です。ネット依存は内容によって、「つながり依存」「ゲーム依存」「コンテンツ依存」の3つに分けられます。人との関わりという点から区別することができます。

●「つながり依存」とは？

SNSなどで人とコミュニケーションをする中で、依存に陥っているものです。友だちとの関係を悪くしたくないために、やめたくてもやめられず、結果としてスマホや携帯電話が手放せない状態にあることをいいます。



つながり依存の進み方

出会うの時期
暇つぶし、付き合い等、軽い気持ちで始める。

ハッピーな時期

趣味や悩みを共有出来る人と出会う。つぶやくと共感的なコメントがもらえて嬉しくなる。

はまっていく時期

コメントがないと寂しくなる。スマホ等の使用時間が長くなり周りの人に注意され、不満がつるようになり、リアルの人間関係が悪化し、孤立する。

やめたいのにやめられない時期

スマホ等を手放せなくなり、時間のコントロールが出来なくなる。

●「ゲーム依存」とは？

人との関わりをもちながらゲームをする「オンラインゲーム」が普及し、若者を中心にゲーム依存が増加しています。



ゲーム依存の進み方

出会うの時期
暇つぶし、友達に誘われて何となく始める。

ハッピーな時期

キャラクターのレベルが上がるのが楽しい。新しい「仲間」との出会いがやみつきになる。

はまっていく時期

やめたいのにやめられない時期

接続時間が増えていく。リアルの人間関係よりネット上の人間関係を優先するようになる。

●「コンテンツ依存」とは？



長い時間にわたってネット上の書き込みを読んだり、動画や音楽サイトを楽しんだりすることが度を過ぎると、コンテンツ依存といわれます。



ネット依存から脱却する方法

- ◇一人で悩まず家の人や学校の先生など周りの大人に相談してみよう。
- ◇自分の今の状況を把握しよう。自分の1日の行動記録を付けてみよう。
- ◇ルールを決めよう。人間は意思が弱い面もあるので、物理的に利用出来ないようにすることも有効です。【例：スマホの通信量（ギガ）を少なく変更する】
- ◇ネットの付き合い方について相談に乗ってくれる病院もあります。詳しく知りたい人は、保健室に相談してください。



覚えて警戒！インフルエンザQ&A

岡山県は、11月28日に「インフルエンザ注意報」を発令しました。しっかり予防して楽しい冬を過ごしましょう♪



インフルエンザと風邪は、どう違うの？

風邪とインフルエンザに共通の症状は、咳と喉の痛み、発熱です。インフルエンザ特有の症状は、発熱するとすぐに **38℃を超える体温の上昇**と、頭痛、吐き気、関節痛、筋肉痛など全身の症状が現れることです。



インフルエンザワクチンって効果はあるの？

インフルエンザ発病防止に対するワクチンの有効率は、60%と報告されています。(↓研究結果)

＊ワクチン未接種者 100 人のうち 30 人が発病（＝発病率 30%）

＊ワクチン接種者 200 人のうち 24 人が発病（＝発病率 12%）

＊ワクチン有効率＝ $\{(30-12)/30\} \times 100 = 60\%$

現在のインフルエンザワクチンは、接種すれば“絶対にかからない”というものではありません。しかし、発病を予防することや発病後の重症化（脳炎や肺炎など）、死亡を予防する一定の効果はあります。



インフルエンザを予防するには？

誰でもできる予防法を 4 つ紹介します。

- ①こまめに石鹸を使って手洗いをしましょう。
- ②十分な休養・睡眠で身体の疲れをとりましょう。
- ③バランスの良い食事で免疫力をアップしましょう。
- ④人ごみや繁華街への外出を避けましょう。

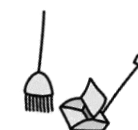


～厚生委員が活動しています！～

♪昼間部♪



第3回定期考査に向けて
厚生委員会が清掃活動を行いました。
机の中に何も入っていないか一つ一つ確認！！



ゴミはゴミ箱
に捨ててくだ
さいね～！



♪夜間部♪



机の整理整頓をしました。
放課後の夜遅い中、頑張りました！

