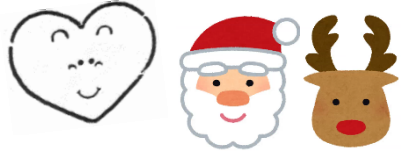


スマイル



鳥城高校
2021年12月
vol. 9

12月に入り、ぐんと寒くなりましたね。防寒対策はバッチリできていますか？
今年も感染症予防のため、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

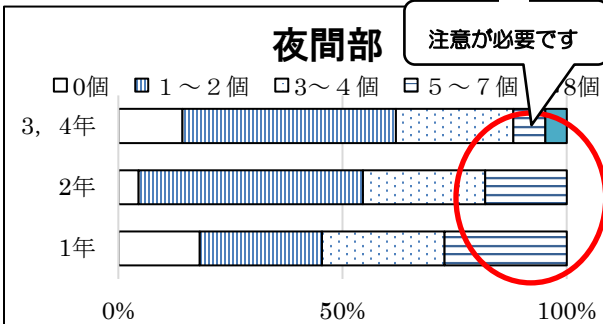
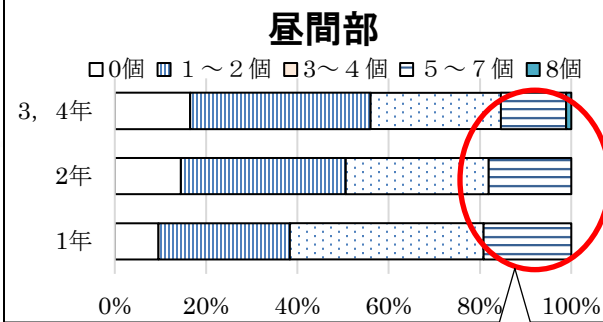
○これは、あなたのインターネットへの依存傾向（はなれられない状態）を確かめるものです。
○まず、あなたがしたい何時間寝て、何時頃に起きるかを記入した後、次の①～⑧の項目で、あなたの気持ちに当てはまるものに「○」をつけてください。
○利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインでつながっているものすべてを含みます。

()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()分 起きる時間は()時()分

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したか？	
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、または希望、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

あなたは○がいくつきましたか？

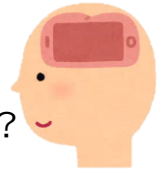


10月・11月に「スマホ・ネットとのつきあい方チェックシート」を実施しました。ネットとのつきあい方を振り返ることはできましたか？

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17%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？

2017年の厚生労働省の調査によると、中高生の93万人(7人に1人)がネット依存の状態になっていると推測されています。みなさんは心当たりがありませんか？



ネット依存のタイプ

オンラインゲーム依存

リアルタイムで集まった数人で、チームを組んで戦う。時間になったらログインし、プレイする必要があるので抜けることができず、結果的にやり続けてしまうケースが多い。



コンテンツ接触型依存

長時間にわたって動画やブログなどを延々と見続けてしまう。コンテンツの内容も充実してきたため、一度視聴を始めるとなかなかやめられない。



きずな依存

SNSを使うことができずなを感じ、「いいね！」やコメントをもらうことにのめりこむ。友達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、結果としてスマホが手放せない状態になる。



ギャンブル参加型アプリ依存

オークションやソーシャルゲームなどにハマるタイプの依存。アイテムなどの獲得や収集に喜びを感じ、途中でやめたいと感じても、これまでの努力が水の泡になると思い込んで使い続けてしまうことが多い。



引用:幻冬舎 Plus HP、「第4回「きずな」に依存する子どもたち」

依存から抜け出すステップ

こんなことを試してみよう！

ネット依存の1つのスマホ依存。自分は依存傾向があるかもしれないなあと思う人は、次のようなことを意識して生活してみてもいい？

- * スマホより周りのできごとや風景に目を向けよう
- * スマホを使わない方法で「調べて」みよう
- * 友達といるときは面と向かって話をしよう
- * ときどきスマホを置いて出かけてみよう
- * 枕元にスマホを置くのをやめよう
- * 電源をオフにする時間を作ってみよう
- * スマホに使った時間を計算してみよう



ノロウイルス感染症に要注意！

秋から冬にかけて流行するノロウイルス感染症。感染力がかなり強いウイルスで、集団発生しやすいので注意が必要です。

? ノロウイルス感染症 ?

【症状】

- ・吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱。
- ・症状が続く期間は、1日～2日。
- ・便からは一週間くらい（長いときは一ヶ月程度）ウイルスが排泄され続ける。



【感染経路】

- ・感染者の便や嘔吐物が手について口から入る。
- ・ウイルスを含む便や嘔吐物がチリやほこりになって口に入る。
- ・ウイルスがついた手で調理・配膳された食品を食べたり、二枚貝を不十分な加熱で食べる。

忘れないで！

手洗いのウィークポイント

ノロウイルスは、アルコール消毒薬の効きが悪いため、ウイルスを体内に入れないように「手洗い」の徹底が大切です。特にトイレの後や食事の前は、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

指先と爪の間

→反対の手のひらに爪を立て、こする



手首・親指

→反対の手で握るように持ち、ねじる



指と指の間

→両手の指を組み合わせさせて動かす

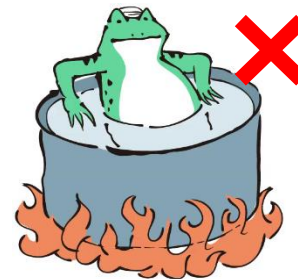


日頃の疲れをとるために… 冬の安眠対策

冬になると、「なかなか寝つけない」、「夜中に目が覚める」、「朝の目覚めが悪く布団から出られない」など眠りの悩みが増えたという人はいませんか？睡眠前や睡眠中に避けるべき習慣をお伝えします。

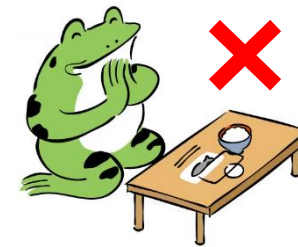
寝る直前にやってはいけないこと

熱いお湯に入る



熱いお風呂は深部体温が下がりにくくなり寝入りが悪くなります。

食事を取る



眠る直前に食事を取ると、代謝が上がり眠りにくくなります。

厚着をして寝る 靴下をはいて寝る



睡眠時の厚着や靴下の着用は、身体の熱放散の妨げとなるため避けた方が良いでしょう。

厚生委員が活動しています！

11月のテスト前に厚生委員が教室の清掃をしれました。



ゴミがこんなにたくさん…(T_T)
机の中から健康観察確認カードもたくさん出てきました。みんなが気持ちよく教室を使えるように気をつけましょう。