

# ほけんだより10月

平成29年10月27日  
No. 6  
船引南中学校 保健室

21日(土)は飛翔祭という大きな行事をやり遂げ、達成感に浸っている人も多いことでしょう。一方で、秋というよりは冬に近いような肌寒い日が続いたせいか、咳、鼻水などのかぜ症状がある生徒が増えているようです。うがい・手洗いをしっかり行いましょう。体調をととのえ、次の目標に向かってがんばって欲しいものです。

**中学生 高校生の約60%がネット依存症 病的な使用だぞ。**

※SNS ※も含む。

**こんなかな？**

- \*気がつくかと思ったより長時間ネット またはSNS(S)を使用していた。
- \*ネット中にやめられないことがある。
- \*誰かと過ごすよりネットを選んだことがある。
- \*ネット上で新しい友達や仲間を作ることがある。
- \*ネット中にいじめられることがある。
- \*ネット使用による睡眠時間が減っている。

**困ったことになっています。**

◎まずは心に  
こんな影響が出ます。

- 人間不信になる
- 現実の社会との関わりが面倒になる
- 心の病気(うつ病など)の要因になることもある
- 感情のコントロールがしにくくなることもある
- ◎体にも  
影響を及ぼします。
- 頭痛
- 肩こり
- 視力の低下

※下段へ続く

**◎さらに社会性にも問題が出てきます。**

- 若年性健忘症
- 肥満
- 筋力低下

◎さらに社会性にも問題が出てきます。

現実の人間関係でうまく取れなくてつらく感じるようになる

不登校  
ニート(※)  
引きこもり

生活リズムが狂う(早起き、夜寝ない、など)

現実の人間関係でうまく取れなくてつらく感じるようになる

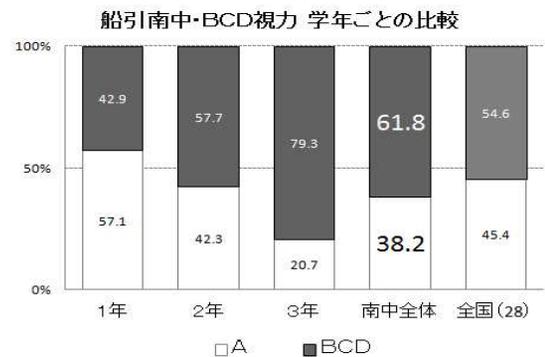
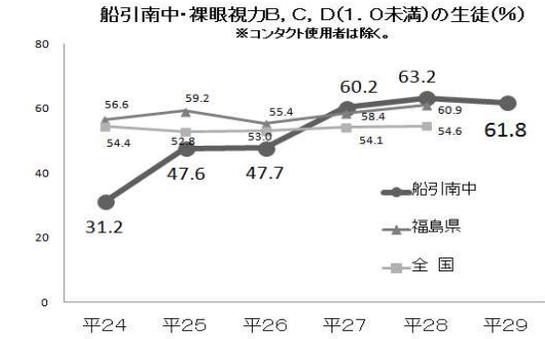
PC、スマートフォン等にあなたの生活が支配されないように、自分自身で使い方をコントロールすることが大切です。

あなたの健康と、夢の実現のために。

**インターネットを上手に使ってほしい通信手段です。**

参考：厚生労働省研究班調査より(2012.10月-2013.1月) 日本経済新聞デジタル版2013.8.1

## 低視力を放置してはいけません。眼科で詳しい検査を受けましょう。



該当生徒に「視力検査の結果と受診のおすすめ(2回目)」を配付しましたので、眼科医での精密検査と指導を受けられることをおすすめしています。BCD(1.0未満)視力の生徒の中には「黒板が見えにくい」「目を細めてしまう」の話も聞かれます。見えにくさのために学習時の集中力が妨げられたり、思わぬケガの原因になったりします。家族と相談して、受診の計画を立てるようにしましょう。

積極的に体力づくりを続けよう、運動の習慣を身に付けるために

接種回数は12才までは2回、13才以上は1回です。

○できるだけ12月初旬までに接種を済ませることが望ましいです。

○とくに3年生は受験を控え体調管理がとて重要になってきます。積極的に受けることをおすすめします。

○ワクチンの効果は接種2週間後からです。3~5ヶ月間くらい効果が期待できます。

これも当然やらなきゃ!

- ①こまめなうがい  
手洗い(石けん使用)
- ②こまめな教室の換気
- ③咳エチケットの励行  
※ハンカチ・ティッシュを忘れずにポケットへ!

表側の「インターネット（SNSも含む）依存」に関する調査で使用された8つの質問項目です。  
あなたはどうか?? 各質問に答えてみましょう。

### 中高生への質問事項

「はい」か「いいえ」で回答。「はい」が5項目以上ある場合、「病的な使用」と判定

- Q1 インターネットに夢中になっていると感じるか
- Q2 満足を得るために、ネットを使う時間を長くしていかなければならないと感じるか
- Q3 使用時間を減らしたり、やめようとしたりしたが、うまくいかなかったことが度々あったか
- Q4 ネットの使用をやめようとした時、落ち込みやイライラなどを感じるか
- Q5 意図したよりも、長時間オンラインの状態にいるか
- Q6 ネットのため、大切な人間関係、学校、部活のことを危うくしたことがあったか
- Q7 熱中しすぎていることを隠すため、家族や先生にうそをついたことがあるか
- Q8 嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにネットを使うか

※ 厚生労働省研究班が全国の中学校と高校124校の約14万人を対象に実施した。約10万人から回答を得た結果、ネット依存の中高生が51万8千人と推計した。

「病的な使用」とされた中高生のうち「睡眠時間が6時間未満」と答えたのは43.0%。

調査時点での直近1ヶ月の「午前中の体調」が「非常に悪かった」「しばしば悪かった」と答えた割合は24.0%に上った。

これはネット依存ではない中高生の1.6～2.7倍も高い値だった。（参考：日本経済新聞デジタル版2013/8/1）

(※)「SNS」…ソーシャル・ネットワーキング・サービス (Social Networking Service)。人と人との社会的な繋がりを維持・促進する様々な機能を提供する、会員制のオンラインサービス。

Webサイトや専用のスマートフォンアプリなどで閲覧・利用することができるもの。

(※)「ニート【NEET】」…Not in Employment, Education or Training の頭文字をとったもの。職業にも学業にも職業訓練にも就いてない、あるいは、就こうとしない若者。