



それって本当に大丈夫？ 確かめよう ネットとのつきあい方



出典：Q&A でわかる子どものネット依存とゲーム障害

ネット依存とは…

日常生活や社会生活、健康に支障をきたすほどの、インターネットの長時間の使用のことを言います。依存すると、自分では使い方や時間をコントロールできなくなり、ゲームの場合は仮想世界にはまり込み、生活にとって必要な多くの時間を費やす傾向があります。



ゲーム障害とは…

ネット依存の中でも、ゲームに対する依存が強いことを「ゲーム障害」といいます。アルコール依存や薬物依存のように、対象が「物」ではなく、ギャンブルのような「行動」への依存といわれています。「ゲーム障害」は世界でも社会問題となり、2019年に精神疾患としてWHO（世界保健機関）に認定されました。

ネットやゲームをやりすぎると
体やこころにどんな影響を与えるの？



体の健康障害

- ・頭痛
- ・気持ち悪い
- ・ボーっとする
- ・視力低下
- ・体力、運動能力低下
- ・肩や背中、腰の痛み
- ・低栄養状態、肥満
- ・骨密度の低下

などなど

こころの健康障害

- ・昼夜逆転生活
- ・登校しぶり
- ・嘘をつく
- ・イライラする
- ・コミュニケーション能力の低下
- ・集中力、忍耐力の低下
- ・友人、家族関係の悪化

などなど

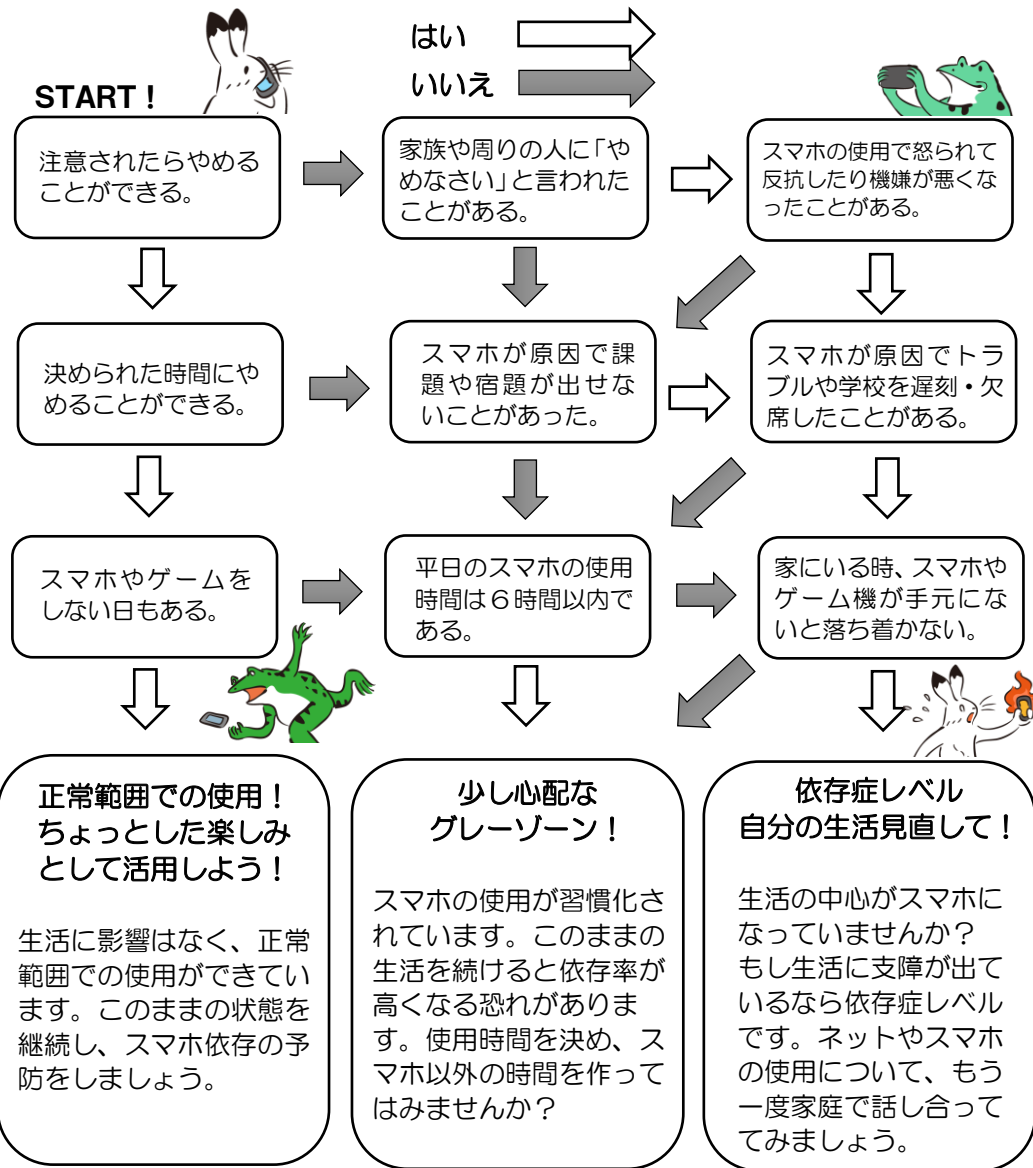
期末テスト期間中に保健委員会が行った、各クラスのメディアに関する取り組みでも、目標を全て達成できたクラスは全校で3クラスだけでした。何事も夢中になりすぎず、ほどほどにしましょう。

※目標は各クラスによって内容が異なります。



ネット・スマホ依存度チェック

違う項目に進んだり、誤魔化したいせず、正直に答えてみましょう。



子どものネットによる被害は年々増加しています。自分がその対象にならないためにも、家庭でルールを決めて使用をしましょう。

夏休み ほけんだより

令和5年7月21日
湖南中学校 保健室

いよいよ待ちに待った夏休みですね。コロナも5類に移行し、外に出る機会が増えたと思います。夏休みを思いっきり楽しむためにも、生活習慣を崩さずに、部活や課題など、計画性のある夏休みを過ごせるといいですね。2学期に元気な姿で会えるのを楽しみにしています！

夏休み前に見直しを！健康診断の結果

夏休み中に受診をしましょう

今年度行った健康診断の結果で、再検査や医療機関への受診が必要と診断された人は、夏休み中に受診するようにしましょう。
※富士河口湖町と鳴沢村では、高校生までは無料で受診することができます。

健康カードについて

「定期健康診断結果お知らせ」及び、「身長と体重の推移」に記載されている肥満度の計算式と肥満度曲線の肥満度の計算式が違うため、ずれが生じている場合があります。ご承知おください。



むし歯や視力などは、放っておくと悪化していく一方です。早めに受診をし、日々の生活に支障がでないようにしましょう。また、困ったことや気になる事があれば、保健室に相談してください。

上履きを持って帰ろう！

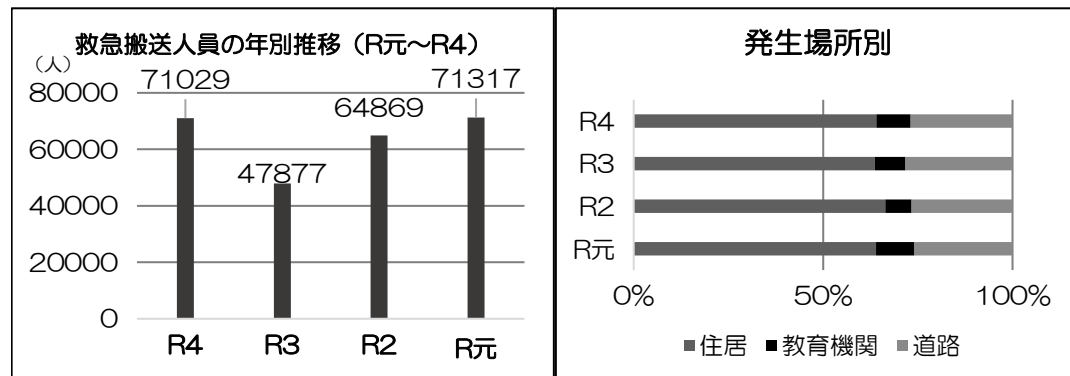
6月の保健委員会の取り組みで、全校の皆さんに上履きを持って帰る呼びかけを行いました。夏は暑さで靴の中が汗で蒸れ、細菌が繁殖し、匂いが強くなったりします。終業式には全員が持ち帰り、自分で洗って2学期の始業式には清潔な上履きでスタートしましょう。



「部活があって終業式に持ち帰れない」という人は、使わないタイミングで必ず持ち帰りましょう。

暑さに負けるな！～暑さで体を慣らすんだ！～

今年も「熱中症による救急搬送」というニュースが多く取り上げられています。総務省の調査によると、昨年度に熱中症で救急搬送された人数が、例年に比べて増加しており、その多くは学校や職場でなく、家の中や庭、道路や道端で起きていることが分かりました。



室内でも熱中症になる危険性があることから、「体が暑さに慣れる」ように以下のことについて取り組みましょう。

【屋外の場合】

①ウォーキング・ジョギング・サイクリング

車に頼らず歩いて帰れる距離なら歩く、外出時にできるだけ階段を使用するなど、意識して少し汗をかくような動きをしましょう。

また、自転車登校をしている人はもちろん、家に自転車がある人は、買い物やちょっとしたお出かけなどで自転車に乗ってみましょう。日常の中で取り入れやすく、比較的簡単に運動ができるのでオススメです。



【屋内の場合】

①筋トレ・ストレッチ

室内では筋トレやストレッチで軽く汗をかくことができます。運動時の室内の温度には注意し、暑くなりすぎたり水分や塩分が不足したりしないように気を付けましょう。目安として、時間は1回30分、頻度は週5回～毎日程度です。

②湯船につかる

シャワーのみで済ませず、湯船にお湯をはって入浴しましょう。入浴の前後に十分な水分と適度な塩分を補給し、入浴して適度に汗をかくと良いでしょう。湯の温度が高めの場合には時間は短め、湯の温度が低めの場合には少し長めの入浴することがおすすめです。

のどが渇く前に水分補給！涼しい恰好をする！

毎日3食食べる！昼夜逆転の生活をしない！

※これらのことに気を付けて健康で楽しい夏休みを過ごしましょう※