



10月号

ほけんだより

川越高等学校 保健室
令和元年 10月 7日

秋の風が心地よい季節になりました。10月10日は『目の愛護デー』です。一度悪くなった視力を良くすることは難しいので、目を大切にしてください。スマホやゲームをやりすぎていませんか？目を休ませる時間も作ってくださいね。



2018年6月にWHO（世界保健機構）では、「ゲーム障害」という病気を新たに認定しました。みなさんは、ネット依存症になっていませんか？スマホやゲームをしていて、課題をやり始める時間が遅くなったり、寝る前に動画をみていたりする人は、睡眠不足になりやすいです。睡眠不足になると学校で体調不良になり、保健室を利用する人がとても多いです。1日6～8時間の睡眠を！記憶の定着は睡眠中です。勉強と睡眠が大切です。

ネット依存症 自己評価チェック！

注意：ネットとはPC、スマホ、タブレットなどすべての電子機器で、インターネットや動画、オンラインゲーム、SNSとする。

採点方法：数字の総得点の点数で依存レベルを評価します。

質問項目	全くあてはまらない	あてはまらない	あてはまる	非常にあてはまる
①ネットの使用で、学校の成績が落ちた	1	2	3	4
②ネットをしている間は、いきいきしている	1	2	3	4
③ネットができないと、どんなことが起こっているか気になって他のことができなくなる	1	2	3	4
④“やめなくては”と思いながらネットを続けてしまう	1	2	3	4
⑤ネットをしているために疲れて授業時間に寝る	1	2	3	4
⑥ネットをしていて、計画していたことがまともにできなかったことがある	1	2	3	4
⑦ネットをすると気分が良くなり、すぐに興奮する	1	2	3	4
⑧ネットをしているとき、思い通りにならないとイライラする	1	2	3	4
⑨ネットの使用時間を自ら調整することができる	1	2	3	4
⑩疲れくらいネットをすることはない	1	2	3	4
⑪ネットができないとそわそわと落ち着かなくなり焦ってくる	1	2	3	4
⑫一度ネットを始めると、最初に決めた時間より長時間してしまう	1	2	3	4
⑬ネットをしても計画したことはきちんと行う	1	2	3	4
⑭ネットができなくても不安ではない	1	2	3	4
⑮ネットの使用を減らさなければならないといつも考えている	1	2	3	4

合計点数

点

結果は裏へ♪

依存レベルの判定	
44点以上	依存傾向が非常に強い。専門医療機関などに相談が必要です。詳しくは、保健室まで！専門機関や相談場所の案内をします。
41～43点	依存に対する注意が必要です。依存に陥らないように自己を振り返り使い方の見直しが必要です。
40点以下	健全に使用できているようです。依存に気をつけていきましょう。

～脳への悪影響～

●依存度が高くなる！

脳の灰白質と呼ばれる神経細胞が少なくなる。そうすると精神をコントロールできず不安定になりやすくなります。

●集中力や記憶力の低下！

スマホからの情報量が多く脳が整理できなくなっています。また、何でもすぐに Google などで調べることで思考を停止させてしまい、集中力や記憶力を低下させます。自分で考える力が大切です。また、間違った情報を信じないようにしましょう。

●電磁波の影響を受ける！

電磁波は体を酸化させ、病気の元にもなり、自律神経にも影響があるため心身共に良いとはいえません。

～依存症にならないために～

低年齢で依存症になると重症化しやすく、脳の発達に悪影響を及ぼします。心配な人は、おうちの人と一緒にルールを決めると良いですよ。

例えば・・・

- ・使用する時間を決める（22時まで）
- ・自分の部屋では使用しない
- ・テスト期間中は、自宅で使用しない。
- ・ゲームの課金などしない（依存傾向が強くなる）
- ・他に楽しいことを見つける（運動、筋トレ、読書、家族団らん、音楽）

勉強でスマホを使用している人へ・・・
スマホで見るより本や紙で見た方が
脳の全体が働き、学習効率が良いと
いう研究結果が出ていますよ♪

こころは元気ですか？

文化祭、体育大会、期末テストも終わり、少し疲れがたまっていないですか？

つらい思いや悩みを抱えている人は、他の誰かに解決方法を一緒に考えてもらおうと気持ちが楽になるかもしれません。誰かに話すと自分の考えがまとまって解決に近づくかもしれません。1人で抱え込まないようにしましょう。近くにいる友達や家族、担任の先生や保健室。スクールカウンセラーの先生の予約は保健室まで♪だれでも受けることができます。

