

# 健康通信

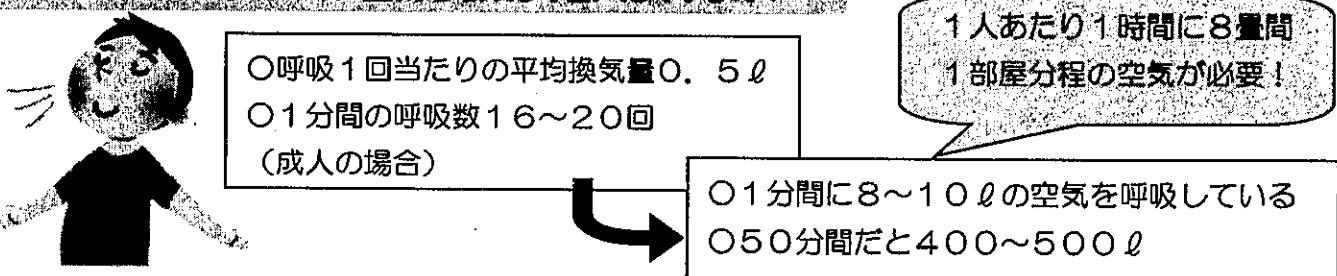
平成30年12月  
滝ノ水中学校 保健室

2018年も残り1ヶ月になりました。この時期になると、「新語・流行語大賞」や「今年の漢字」など、今年を象徴する言葉や漢字が発表され話題になります。皆さんにとって、今年はどんな1年だったでしょうか?ぜひ今年1年の健康についても振り返り、来年に向けて目標を立ててみてください。

## Let's open the window! ~換気をしよう~

12月から保健委員が朝、教室の換気を行います。換気は風邪・インフルエンザ予防になるだけでなく、頭がスッキリして集中力が高まったり、空気の汚れやにおいを取り除いたり、様々な効果があります。寒さに負けずに換気をして、冬を元気に過ごしましょう。

人間は1時間にどれくらい空気を吸ったり吐いたりするの?



閉めきった教室の中では、どこでかかっている空気はどうなっていますの?~



### ①二酸化炭素

集中力が低下し、頭がぼんやりします。気分が悪くなったり、頭が痛くなったりします。

### ②細菌・ウイルス

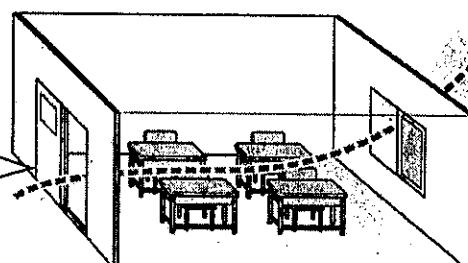
咳やクシャミで出たウイルスは、乾燥した部屋の中では2~3時間くらいは部屋の中でふわふわと漂います。

### ③ほこり

ほこりで汚れた空気は気管や粘膜を傷つけ、風邪やインフルエンザへの抵抗力を落とします。

### ④におい・熱気

気分が悪いだけでなく、室温が高いと眠気を誘います。適温は18~20℃です。



保健委員会では換気の歌「Let's open the window」を作りました。お昼の放送をお楽しみに!

# あなたは大丈夫？ネット依存

「ネット依存」とは、スマートフォンのゲームやSNSなどインターネットの使い過ぎで日常生活に支障をきたすことをいいます。厚生労働省の調査で、「ネット依存」の疑いが強い中高生が、5年前に比べて倍増していることがわかったそうです。



ネットの使い過ぎにより起こってくる問題として、成績低下、居眠り、遅刻、友人とのトラブルなどが挙げられます。心当たりのある人も中にはいるのではないでしょうか？自分は大丈夫…そう思っている人程、危険です。自分の「ネット依存」危険度をチェックしてみましょう！

## 「ネット依存」危険度チェック！

5項目以上に当てはまると、ネット依存の疑い

- ネットに夢中になっていると感じる
- 満足するために使用時間を長くしなければいけないと感じる
- 使用時間を減らそうとした時に度々うまくいかなかった
- 使用時間を減らそうとした時に落ち込みやイライラを感じる
- 予定よりも長い時間続けてしまう
- ネットで人間関係や学校のことなどを台無しにしたり、しそうになったりした
- 熱中しすぎを隠すため、家族や学校の先生などにうそをついたことがある
- 問題や不安、絶望などから逃げるためにネットを使う



※ 2018年9月1日（土）朝日新聞、日本経済新聞より

## ネット依存かも！？と思ったら～ネット依存への対処法～

- ① 自分が失っているものを知る（睡眠時間・家族との時間・勉強時間など）
- ② 自分が使っている時間を知る（具体的な使用時間を記録する）
- ③ 代わりにできることを見つける（読書・運動・お手伝いなど）
- ④ 周りの人に助けてもらう（スマホを預かってもらう・声を掛けてもらうなど）
- ⑤ 自分がネットを使っている理由を考える（何のために使っているのか）

これらは、ネット依存の予防にもつながります。  
使いすぎているなど感じたら、この中の1つでもいいので挑戦してみましょう！

## ☆保護者の方へ☆

1学期の健康診断の結果、受診の必要があると判断され、まだ未受診の生徒に再度「健康診断結果のお知らせ」を配布しました。配布した用紙は以下の2種類です。

- ・歯科健康診断結果のお知らせ（歯の状態・歯肉の状態について未受診の場合）
- ・眼科健康診断結果のお知らせ（視力について未受診の場合）

比較的時間に余裕のある、冬休みを利用して受診されることをお勧めします。受診されまし  
たら、用紙を学校へ提出してください。なお、すでに受診され  
ている場合も、受診結果をご記入の上、提出していただくよう  
お願いいいたします。

