

# 保健だより



令和2年10月23日

県立村上中等教育学校  
保健室



だんだん涼しくなり、朝夕の気温差が大きい季節となりました。六煌祭も終わり、疲れが出てきて体調を崩している人が増えているようです。栄養・睡眠を十分とること、気温に合わせた服装で過ごすことなど、体調管理をしっかり行いましょう。

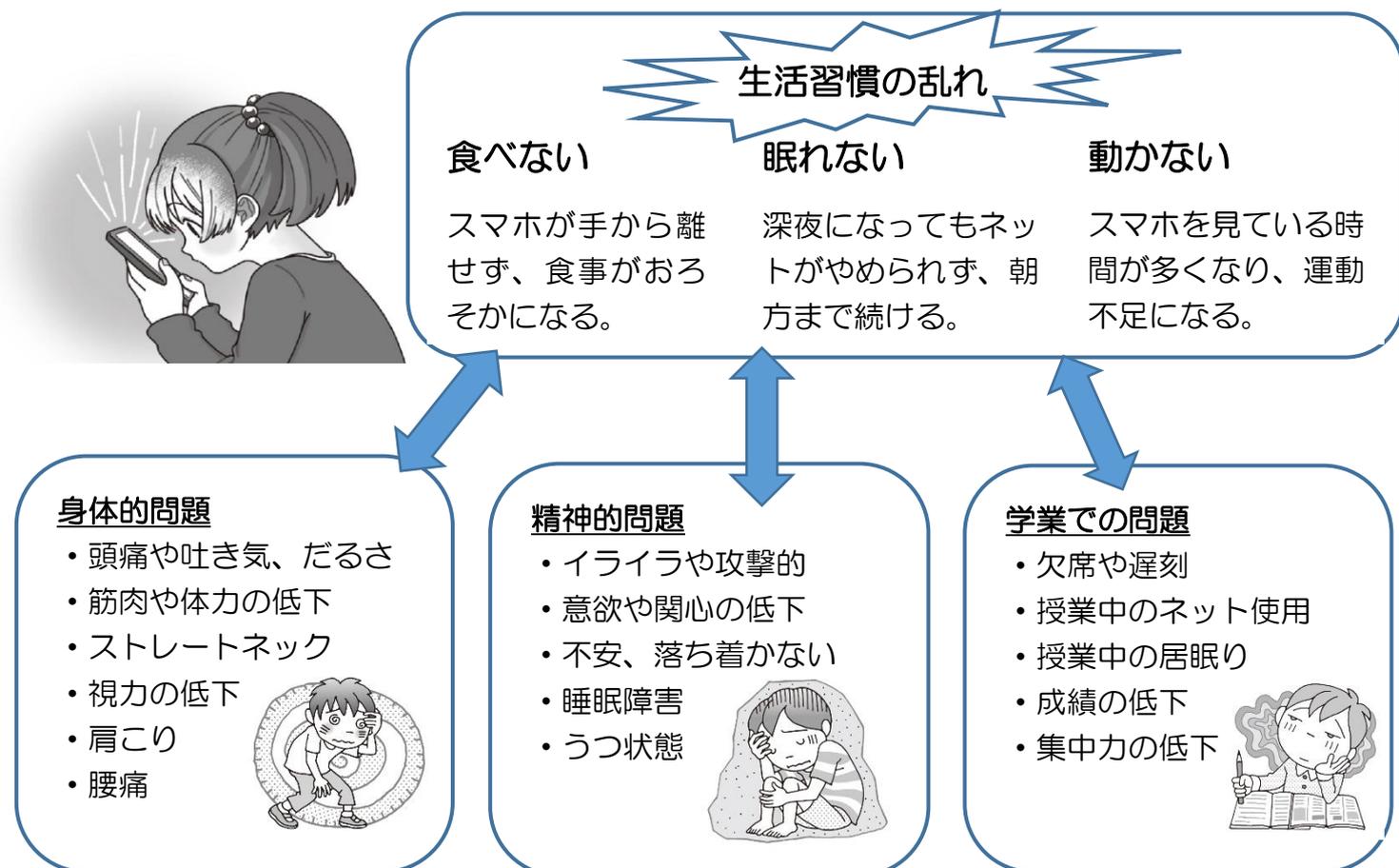


## あなたは大丈夫？ネット依存

スマートフォンの普及により、インターネットは私たちの日常生活に欠かせないツールとなっています。多くの利便性や楽しみがある反面、『ネット依存』や『SNS疲れ』が大きな社会問題になっています。2018年9月、厚生労働省研究班は、全国の中高生のうち約93万人（中高生の7人に1人）がネット依存症の疑いがあると発表しました。現在はコロナ禍のため、人数がもっと増えている可能性があります。みなさんはネットに依存していませんか？



### 依存症によって起こりやすい問題



## ネット依存がわかるスクリーニング

当てはまる項目に○をつけてみましょう。

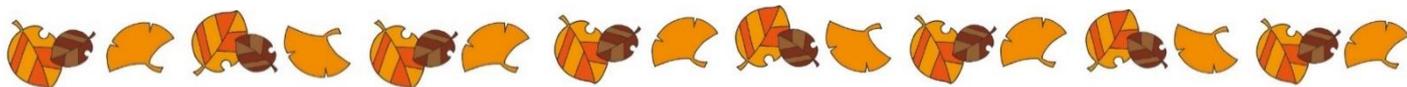
※厚生労働省研究班の調査より

No	項目	チェック
1	ネットに夢中になっていると感じていますか。	
2	ネットを使っている時間をだんだん長くしていかないと、満足できなくなってきたと感じていますか。	
3	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たけれど、上手くいかなかったことが何度もありましたか。	
4	ネットの使用を制限したり、完全にやめようとしたりすると、落ち着かなくなったり、機嫌が悪くなったり、気持ちが沈んだり、イライラしたりしますか。	
5	予定したよりも長い時間、オンライン状態であることが多いですか。	
6	ネットのために、大切な人間関係、勉強、部活動のことを危うくしたことがありますか。	
7	ネットに熱中しているのを隠すために、家族や学校の先生に嘘をついたことがありますか。	
8	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用しますか。	

※5問以上チェックが付いた場合、「インターネット依存の疑い」があります。ネットの使用方法について見直してみましょう。

### ネット依存から抜け出すための4カ条

- その1 1日の流れを記録し、ネットの利用時間を確認する！
- その2 記録をもとに、利用時間の上限を決める！
- その3 スマホやネット以外に夢中になれるものを見つける！
- その4 自分だけで解決しようとせず、親や友達などの周囲に人に協力を頼む！



## 11月 スクールカウンセラー来校日

11月10日、17日、24日

- ✿相談を希望する場合は担任の先生か保健室まで申し出てください。
- ✿保護者の方もご利用できますので、お気軽にお問い合わせください。

相談時間

- ① 13:20～14:05
- ② 14:20～15:05
- ③ 15:20～16:05
- ④ 16:20～17:05

場所…特別棟1階 教育相談室

