

ほけんだより



銚田市立大洋中学校
保健室
令和4年7月20日

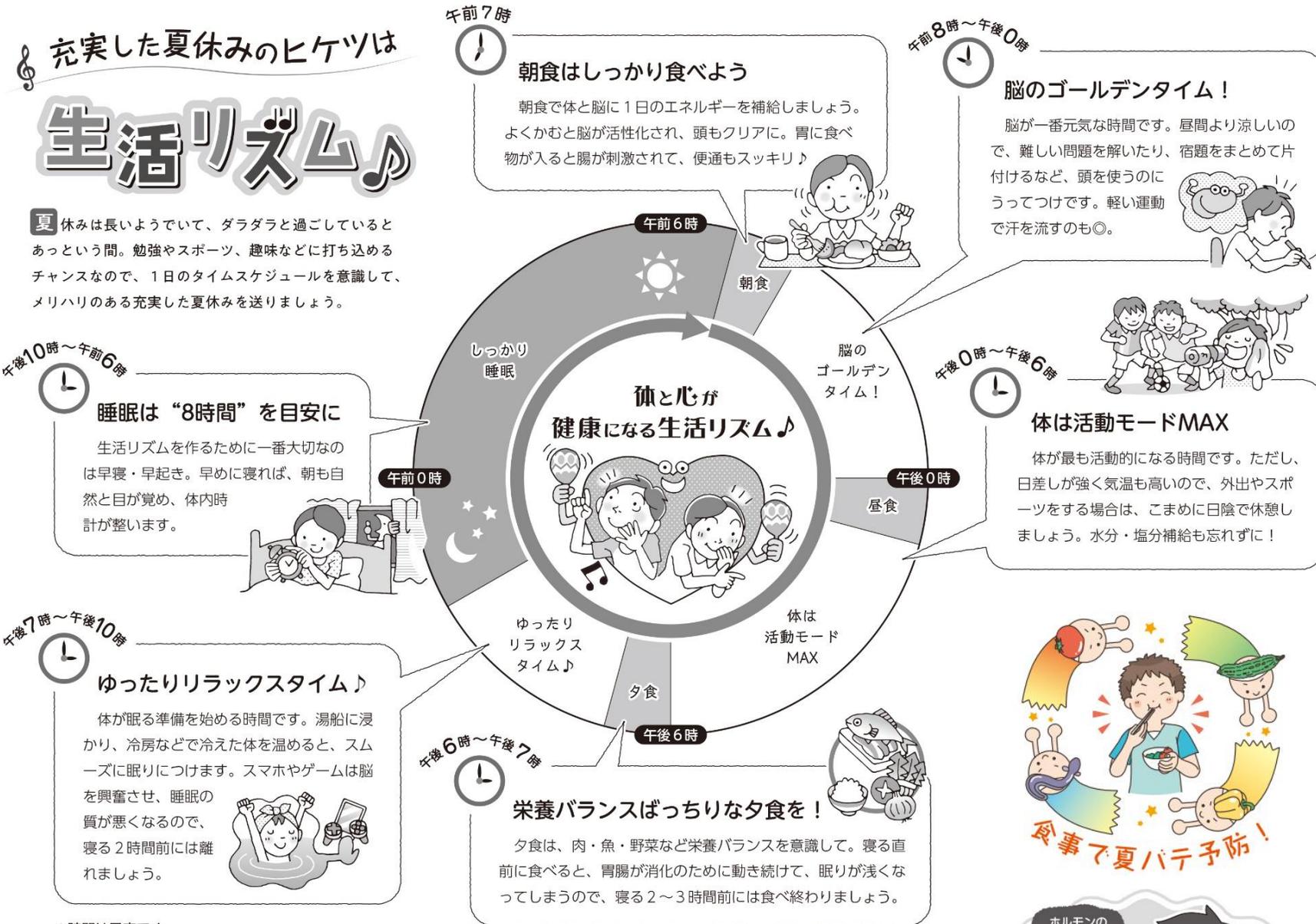
* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

いよいよ夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごすことができるかは、みなさん次第です。生活リズムをくずさないようにしっかり計画を立てて、1日1日を大切に過ごしましょう。
みなさんにとって素敵な夏休みになりますように！



充実した夏休みのヒケツは生活リズム

夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。



※時間は目安です

～オンライン相談窓口について～

6月から、全生徒を対象にオンライン相談を行っています。もし悩んでいることや心配なことがあれば、夏休み中もぜひ活用してください。

【確認事項】

- ロイロノートからオンライン相談窓口のURLを開きます。
- 学校生活での不安や悩みを相談したい先生に相談することができます。
- 相談受付はいつでもできますが、実際に相談を行うのは先生方が学校にいる時間となります。休日や夜間に対応はできません。



ホルモンの分泌に異常
肝臓に障害が出る
脳の細胞をこわす
骨の成長に影響

お酒は **NO!**

お酒を飲み始めるのが早ければ早いほど依存症になりやすいと言われています。「ひと口だけ…」でも、絶対ダメ！

夏休み中もゆるまず感染予防を！

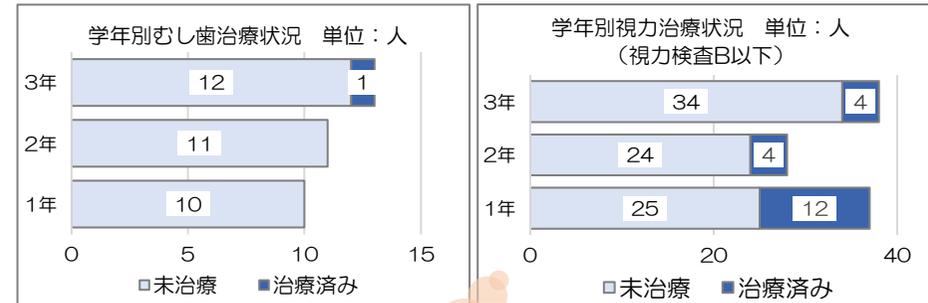
7/12(火)より新型コロナウイルス感染症の緊急事態措置等の強化・緩和に関する判断指標が「Stage2」に引き上げられました。夏休み中も毎日の健康観察と検温、アプリ「リーバー」への登録と手洗い・うがい・消毒の徹底を引き続きお願いします。また、継続して感染症対策と熱中症予防の両立を行いましょう。

【熱中症予防のポイント】

- 運動をするときは、人との距離を確保し、マスクを外す
- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給
- エアコンを上手に活用し、使用中でもこまめに換気（扇風機の併用）



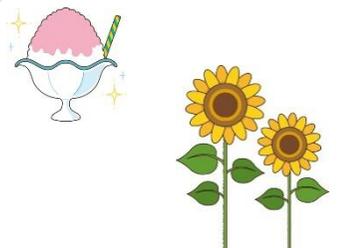
夏休みは治療のチャンスです



1学期に実施した健康診断の結果を配付しました。結果を必ず確認し、治療や検査が必要だった人は、夏休み中にすすんで治療を受けましょう。今後の健康管理に活用させていただきますので、受診後「受診結果報告書」を担任へ提出くださるようお願いいたします。定期的に診察や治療を受けている場合も近況をお知らせください。ご協力よろしくお願いします。



お酒
タバコ
ドラッグには
手を出さない



裏面は、スマホ・ネット特集です。ぜひご覧ください。



スマホ・ネットの使い方は大丈夫？

あなたは大丈夫？ ネット依存

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。楽しみや利便性がある反面、『ネット依存』や『SNS疲れ』が大きな問題になっており、厚生労働省の調査（2018年9月）によると、中高生の7人に1人が『ネット依存』だと言われています。

ネット依存になると、生活習慣の乱れだけではなく、頭痛や視力低下などの身体的問題や、不安・イライラなどの精神的問題、集中力の低下や成績不振などの学業の問題などがおこる可能性があります。そのため、自分がどのくらいネットを利用しているのかを把握し、使用目的や使用場所を決めて利用するようにしましょう。そして、ゲームやネットを利用する時間を減らす分、音楽鑑賞やスポーツなどの楽しみを見つけられるといいですね。

ネット上には間違った情報も多く存在しています。ネットで見た情報を鵜呑みにせず、本当に正しい情報なのかを考える癖をつけましょう。また、SNSでは匿名で発言をすることができるため、軽い気持ちで発言したことが誰かを傷つけてしまうこともあります。匿名だからといって軽く考えず、自分の発言には責任をもつようにしましょう。



¥ ソーシャルゲーム[※]は無料で遊べるものも多いけど…

無料で進められるところまで来たけど、ここから先は課金しないと絶対に進めない。もっと進みたくなくて課金してしまう。でも、いったん課金し出すと止まらなくなり、生活に影響を与えるほどハマったり、多額の借金を抱える人もいます。ゲームの課金には、『誘惑を抑える工夫』が必要です。ちょっとだけなら大丈夫だよ。

※ソーシャルゲーム…コミュニケーションを主体とするSNS上で提供される、スマホやパソコンを操作することで遊べるオンラインゲームのこと。

課金の誘惑&ワナ

<h4>他人への優越感</h4> <p>同じゲームをしている友だちに、自分の持っている珍しい（レアな）キャラやアイテムを自慢できる優越感が気持ちいい</p> <p>→大人が高級ブランドを買って身につけると同じ感覚</p>	<h4>フレンド機能</h4> <p>仲間を増やして一緒にゲームを進めるフレンド機能により、他のプレイヤーが持っているアイテムやキャラが見えたりするので、自分も欲しくなってしまう</p>	<h4>話を合わせたい</h4> <p>友だちとゲームの話をしていても、課金する人としていない人は話が合わないのので、自分も友だちと同じように課金してしまう</p>
--	---	--

SNSの「ルール違反」大丈夫？

スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ⓧ 悪口や差別的な内容は書かない
- ⓧ 暴力的な言葉は使わない
- ⓧ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ⓧ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ⓧ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ⓧ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ⓧ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも！



メディアやネットに付き合える大人になる

1 インターネットを有効活用しましょう

世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさんあります。上手に活用してみましょう。

2 SNSの利用は慎重に

書きこんだものは二度と消えません。「世界中の人から見られる」ことを意識して投稿しましょう。

3 「悪い人」がいることを忘れないで

ネットで知り合う人には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。実際に多くの事件が起こっていることを知っておきましょう。



4 家族とルールを決めましょう

「あと1回だけ」「この返事だけ」とダラダラ使っていると、生活リズムが乱れたり、メディア依存になることも…。おうちの人と話し合ってルールを決めましょう。

スマホの課金ゲーム

ルールを守ってつきあおう

ゴールがない「無限階段」

一度破格な課金をし始めると、それまで払った金額がもったいなくて、途中でやめられなくなります。これは薬物などと同じく「依存」に似た症状です。だんだんと階段を昇って行くのと同じように課金していく。でもお金がなくなったり大切な時間も浪費したりしてしんどくなってきて「もうやめようかな…」と思ったとき、悪魔のささやきが聞こえます。「ここまで昇ったんだし、途中でやめるのはもったいないぞ」。ところが課金ゲームの場合、その階段の先にゴールはありません。無限に続く階段なのです。



¥ 「やめたい!」と思ったとき、自分でできる対策

- ☑ ソフトを買うだけでできる、課金しなくてもいいゲームに乗り換えてみる
- ☑ スマホからアプリを消す
- ☑ 他に趣味を探してみる
- ☑ クレジット支払いをしているなら、現金での支払いに切り替える
- ☑ ゲーム友だちとはゲーム以外の話をするようお互いに相談してみる



¥ それでもやめられないときは…

やめられないのは、悪いことでも恥ずかしいことでもありません。ゲームについてはいろいろな事例・事件があまりに多いため、WHO（世界保健機関）が「ゲーム依存症（ゲーム症/ゲーム障害とも）」と定義し、国際疾病分類（第11版）に加えました。気軽に話ができる周りの大人がいれば、相談してみましょう。もしない場合は、学校の先生に相談してみてください。きっと力になれるはずです。