

# ほけんだより7月



一宮中学校 保健室 R5.7.7

湿度が高く、体が熱さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。朝ごはんを食べてない、朝食で水分をとってから給食までに1回しか水分とっていない子など、水分をあまりとっていない生徒がいるようです。こまめに、1日に必要な水分をとっていきましょう。長袖を着ている人が多いように感じます。運動の時は、半袖半ズボンになるなど、環境に応じた服装で過ごしてください。朝ごはんをしっかり食べてくる、こまめな水分補給など、各自でしっかりと行いましょう。  
市内でコロナ感染症により閉鎖も出ています。手洗いはしっかりと行いましょう。

## 懇談会で（再）受診のすすすめを配付します。

### 検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

- ・視力・聴力
  - ・歯科（むし歯（C）、要注意乳歯、むし歯になりそうな歯（CO）、歯肉炎（G）、歯垢
  - ・眼科
  - ・耳鼻科
  - ・心電図（5判定の生徒）
  - ・血液検査（5判定の生徒）
  - ・内科健診（背骨・栄養状態・成長について）
- 受診のすすめをもらったら、早めに受診し、用紙を学校へ提出してください。

## 暑い夏

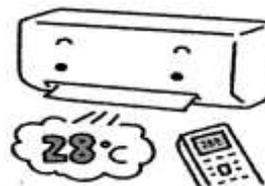
## 簡単にできる、安眠アドバイス



寝る前から、窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり、布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を少し高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る。（半身浴もおススメ）

## 夏休み



## 電子デバイス「マイルール」点検週間を行います！

期間：8月25日～31日まで

出校日に配付します。提出は、2学期始業式です。

点検週間前にお家の方と「マイルール」について、話し合っておけるといいですね。

チェック項目は、**時間のルール**と**場所のルール**です。

- 1日、1時間半までしかスマホは使わない
- 寝る、1時間前にはスマホなどは使わない
- 使用するのは19時から21時までにする
- 30分見たら、休憩する。

- 布団の中に持ち込まないようにする。
- 使うときは、リビングで使用する。
- スマホは勉強するときに近くに置かない
- お風呂にスマホをもっていかない

# 第1回学校保健委員会を開催しました。6/23(金)

「メディア、通信機器が引き起こす、心・体への影響」について、NPO法人日本次世代育成支援協会の岡田奈緒子氏より話をいただきました。スマホなどの通信機器のメリット、デメリットや心や体に与える影響についてお話をしていただき、自分の使い方や使用時間について振り返るきっかけになった講演会となりました。講演会の後には、自分のメディアマイルールを決めました。講演会の感想を紹介します。

## 講演会前：「電子メディアについて」アンケート結果

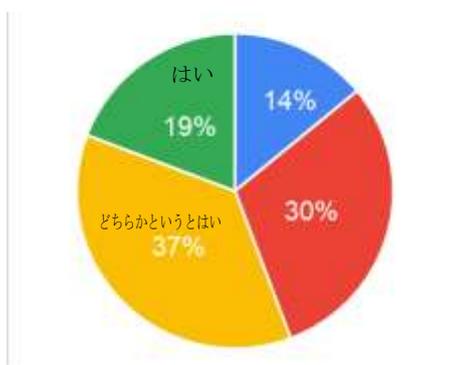
【質問14】「インターネットへの熱中具合を隠すために家族など他人にウソをついたりすることがあったか」の質問では、約80名の子が嘘をついてしまったことがあると答えました。

【質問18】「ネット機能のある電子メディアとの付き合い方」？では、【学校から帰ると、まっ先に使う】はい(252人)と半数の人が真っ先に使っていました。また、【自宅にいる間は、つねに持ち歩いている】、【勉強などしているときも、着信などあるとさわってしまう。】という人や【お風呂に持ち込んでいる】【布団の中に持ち込んでいる】人も予想以上にいました。

【全校】質問6 スマートフォン、インターネット、テレビ動画などがやめられないときがある。

【全校】質問9(平日)1日に何時間メディア機器を使用していますか？

【全校】質問10(休日)1日に何時間メディア機器を使用していますか？



	はい	どちらかという はい
1年	23%	38%
2年	17%	37%
3年	19%	35%
全校	19%	37%

	1時間以内	1~2時間	2~3時間	3時間以上
1年	8%	26%	31%	35%
2年	10%	22%	36%	31%
3年	1%	19%	38%	42%
全校	7%	22%	35%	36%

	1時間以内	1~2時間	2~3時間	3時間以上
1年	16%	22%	21%	41%
2年	15%	19%	27%	40%
3年	7%	12%	29%	52%
全校	13%	17%	26%	44%

スマホなどのゲーム機はやめようと思ってもやめられないことが多かったです。時間を決めることの大切さを知ったし、自分の趣味を大切に生活していきたいと思いました。家族とルールも決めたいです。

「スマホを使わない」ではなく、「スマホの使い方」を考えていきたいです。スマホ以外の趣味を見つけたり、依存症になってからでは遅いので、日頃から気をつけていきたいです。

今まで、何も考えずに自分がやりたいただけ、スマホをいじっていたけど、依存症になったり、アルツハイマーなると聞いて、絶対になりたくないと思った。これからは、使用時間などのルールを決めて依存症をさけていきたいです。

電子メディアの中でも、スマホは特に時間を守ったり、自分で判断してやめたりするなど、上手に使用すると心身の影響が少なく、便利なものだけど、使い方を誤ると自分を壊してしまう、とても恐ろしいものだと思います。自分自身、スマホを夜遅くまで使うことがよくあるので、これからはしっかりとマイルールを守って健康に生きていきたいです。



## 「メディア」を1日3時間していた場合

1日(3時間) × 365日 = 1095時間

学校1日

50分 × 6時間 = 300分(5時間)

1095 ÷ 5 = 219日

(学校約1年間分)



ゲーム障害(精神病)があることを初めて知りました。自分も勉強しようとしても、スマホがやめられない時が多いので、スマホに依存している部分があると思いました。もっと、家庭でのルールを決めないといけないと思いました。

前までは、寝るところまでスマホをもっていってなかったけど、最近もっていってしまっているので、意識してもらっていかないようにしたいです。食べ物だと食べることがやめられるけど、スマホやゲームはあまりやめられないのでやめられるようにしたいです。



「スマホを使わない」ではなく、「スマホの使い方」を考えていきたいです。スマホ以外の趣味を見つけたり、依存症になってからでは遅いので、日頃から気をつけていきたいです。

普段は、毎日夜に確認しているけど、いつも今日は使い過ぎたかなと思うことが多いので、これからは、10分おきに休憩したり、スマホを触る時間をしっかり決めてから使いたいです。心や体に影響が起きないように、寝る1~3時間前にはスマホを控えたり、本を読むなど、電子メディアになるべく触れない遊びをしたいと思いました。

今日は、スマホのメリット、デメリットだけでなく、スマホの使い過ぎにより精神的に落ち込まないようにするための考えなども知れました。「将来どんな大人になりたいか」、「どんな未来がいいか」など前向きなことを言ってもらえて、前向きな気持ちになることができました。また、「寿命は、何年延びても、中学校は3年間、10代は10年間しかない」という言葉が心に残りました。

ネットなどを長時間使うと、依存症になりやめられなくなることが分かりました。私は、よく使っていますが、ちゃんと時間を決め使う場所を一定の場所に決めたいです。調べ物では、分からなかったらすぐにスマホを使うことが多かったですが、たまには辞書でも調べるように、上手に使いこなしたいです。

今回、スマホなどの電子メディアについて深く知りことができ、今までの自分の反省する部分や直したほうがよいところを理解し、今までの生活を見直して、これからの生活に生かせるようにしたいと思いました。

今まで、何も考えずに自分がやりたいだけ、スマホを触っていたけど、依存症になったり、アルツハイマーになると聞いて、絶対になりたくないと思った。これからは、使用時間などのルールを決めて依存症をさけていきたいです。



人間は、悪い刺激だとしても、良い刺激と同じように認識して、理性がなければとめられないに気がついた。スマホは楽しいけど、特に必要もないのに見てしまうと、時間が無駄なので、節度をもって使い、それ以外で楽しみなこと、やってみたいことに向き合う時間を多くしていきたいです。

電子メディアが心や体に影響を及ぼすこと、家族で考えたルールの意味が少しわかったような気がしました。きちんと守っていきたいです。

ネット等の依存症は、誰にでもなりうることで、なってしまうとストレスがたまったり、親子間の関係が悪くなったりしてしまうので、とても怖いことだと思いました。依存症を防ぐためには、利用時間に制限をしたり、ルールを決めることが大切だと思いました。

## 保護者の感想

やめさせるのではなく、他の楽しいことを見つけ、違う時間に振り分ける方法はいいと思いました。子どもと一緒に話し合ってみます。

子どもの“欲”を考えると、学習がスマホの代替えにはならないということが分かりました。自分の子どもにつきスマホを渡すかよく考えないといけないと感じました。

スマートフォンから意識を外すためには、ただ「やめなさい」ではなく、別の方法を考えることが大切だということが印象に残りました。コミュニケーションを画面上で図るのではなく、実際に顔を向き合せてできる遊びの大切さを高めていくことが、つながるのでないかと思いました。

今回の話で、電子メディアには意外と体に影響がたくさんでてくるのが分かりました。暇さえあればスマホでYouTubeを見てしまうので、こういう時間に課題をしたり、小説を読んだりして、電子メディアに頼り過ぎないようにしたいと改めて思いました。

電子メディアの中でも、スマホは特に時間を守ったり、自分で判断してやめたりするなど、上手に使用すると心身の影響が少なく、便利なものだけど、使い方を誤ると自分を壊してしまう、とても恐ろしいものだと思います。自分自身、スマホを夜遅くまで使うことがよくあるので、これからはしっかりとマイルールを守って健康に生きていきたいです。

電子メディア、スマホなどを使用することで、プラスになることもたくさんあるけど、目の疲労がたまったり、脳の病気になってしまうこともあるのが分かった。とても怖くて、いい面もあるけど、悪い面もあるので、もう一度家族と話し合っ、ルールの確認をしたいなと思いました。

今まで、メディアのことを考えていなくて、別にいいやと思っていました。でも、今日のお話を聞いて、脳に影響が出るなど悪いことを知ったので、「そろそろ時間を決めないと」と思いました。しかも、保健委員になったので、しっかり決めてちゃんとしないといけないなと思いました。

スマホに依存があるとは知っていたけど、ゲームに依存があるということを知りました。依存になることで、言葉づかひも悪くなるから、私も1日10分ずつゲームの時間を減らして、悪くならないように気をつけたいと思いました。

スマホをたくさん使っているけど、そこまで害がないと思っていたけど、今後に関わる障害があることが分かったので、スマホを適度に使いたいと思いました。電子メディアはメリット、デメリットがあるので、メリットを上手に使って時間を無駄にしないようにしたいと思いました。

中学1年になった時に、スマホを買ってもらって、サッカーの日と遊ぶ日以外で家にいるときは大体スマホを使っているので、使い方についてもう一度改めたいと思いました。

電子メディアは何か制限をつけないとやめられないので、ルールを作ったりして、自分でもやめられるように努力したいです。横に置いておくと触ってしまうので、目につかないところに置くか他の物にしっかり集中したいと思いました。ゲームは、特に金を使ってしまいそうで怖いので制限をつけたいです。

ゲーム障害（精神病）があることを初めて知りました。自分も勉強しようとしても、スマホがやめられない時が多いので、スマホに依存している部分があると思いました。もっと、家庭でのルールを決めないといけないと思いました。

普段、何も考えずにただただ見ていたけど、使うときはちゃんと考えてから使わないといけないなと思いました。メディアを使って、楽しくていいこともあるけど、その分悪いこともたくさんあるので、気をつけたり、ルールをきちんと守ったりしていきたいです。



ゲーム障害は「精神病」だということが分かったので、病気の1つとして向き合っていく必要があると思いました。寝る前の1時間は、目を休められるようにしたいと思いました。

今日は、電子メディアについていろんなことを知ることができました。メリットもデメリットもしっかりと理解して今しかできないことを電子メディアに奪われないように、他に楽しいことを見つけたりして、後悔しないようにしたいと思いました。

依存症は自分の知らないうちに、ゆっくりと進行していることが分かって怖いなと思いました。スマホなどを使うとき、2・3時間使っているけど、少し減らしたほうが良いと思いました。でも、目標が高すぎるとできないので、徐々にやっていくことが大切だと分かりました。