



## —感染症対策をしながら充実した冬休みを！！—

令和3(2021)年12月22日 厚木東高等学校 保健室

新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が9月中旬以降激減しています。このまま収束してほしいところですが、新たに「オミクロン株」が発見され日本を含め各国で対策がすすめられています。変異株等が出て「こまめな手洗い」「マスク着用」「3密を避ける」などの基本的な感染症対策を続けていくことが大切です。これらは冬季に流行するインフルエンザの予防にもなります。



### 冬休み中もしっかり健康管理を！！

- 毎朝、体温測定し健康観察票に記録してください。12月の「健康観察票」は1/7(始業式の日)に提出です。
- 冬休み中も、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心掛け、規則正しい生活を送りましょう。免疫力アップです！！
- 発熱や風邪症状、味覚・嗅覚異常等がみられたら自宅で休養し医療機関を受診した時はその指示に従ってください。

### 増えています、ネット依存・・・

ネット依存とは、「勉強や仕事といった生活面や体や心の健康面などよりもインターネットの使用を優先してしまい、使う時間や方法を自分でコントロールできない」状態のことを言います。

最近では、特に中高生のネット依存が問題で、ネット依存が疑われる中高生は約51万8千人と推計されています。2020年以降のコロナの感染拡大により、おうち時間が長くなったことも加わり、さらに深刻な状況が予想されます。

#### ○ネット依存のスクリーニングテスト

以下は簡単な自己診断で8つの設問のうち5つ以上当てはまる場合、ネット依存症の可能性が高いと言われています。※インターネット依存の概念を提唱したキンバリー・ヤング博士(ピッツバーグ大学)が作成したものです(高校生用に一部文面を変えています)。

- ①ネットに夢中になっていると感じますか。
- ②満足を得るためには、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければと感じますか。
- ③ネット使用を制限したりやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか。
- ④ネットの使用時間を短くしたりやめようとしたとき、落ち込みや不機嫌、イライラ等を感じますか。
- ⑤はじめ意図したよりも長い時間オンライン状態でいますか。
- ⑥ネットのために、大切な人間関係や勉強、学校生活等に支障をきたすようなことがありましたか。
- ⑦ネットのハマリ具合を隠すために、家族や他の人たちに対して嘘をついたことがありましたか。
- ⑧問題から逃れるため、または不安や落ち込みといった嫌な気持ちから解放される方法としてネットを使いますか。



#### ○ネット依存から抜け出す第一歩・・・

- ◆ネットを1日何時間使ったか記録し、現状を知る。
- ◆ネットやゲームをする時間や場所を決めて、書面にして目につくところに貼る。
- ◆スマホを枕元に置くのをやめる。
- ◆友達というときは、スマホをカバンにしまってお互いの顔を見ながら話をする。



#### ○スマホどううまく付き合っていきましょう！

2019年、世界保健機構(WHO)は「ゲーム障害」を病気に認定しました。スマホの普及でゲーム依存の問題が深刻化し、健康を害する懸念が強まっています。ゲームに限らず、スマホをどのように利用するか、どのような距離感で付き合っていくかは、今を生きる全ての人たちの課題です。スマホに生活を操られるのではなく、「便利な機能」を上手に使いこなす力をつけていきましょう。(参考・引用: NHK健康ch、特定非営利活動法人 ASK ホームページ)

### 保健室から「人は人の中で人となる」

「人は人によりてのみ人となり得べし・・・」、哲学者カントの言葉です。嬉しいときはいっしょに喜び、困ったときは相談し、しんどいときは聴いてもらう、時には誤解から疎遠になるときもあるかもしれないけれど、また歩み寄って誤解を解いて、さらにいい関係になれたらいいな・・・。その関係性の積み重ねが、人を成長させてくれるのだと思います。

ひとりで悩みを抱えないでください。もし、不安や心配な事があり解決できないときは、信頼できる友人や家族、先生等に相談しましょう。24時間子供SOSダイヤル(0120-0-78310)等も利用できます。

