ほけんだより ５月号

県立藤沢清流高等学校
保健室

新型コロナウィルス感染症の影響により、引き続き休校になっています。
東京オリンピックをはじめ様々なイベントが中止されて、これまで通りの生活ができなくなった今、『当たり前にできていたこと』に改めて感謝しなくてはなりません。

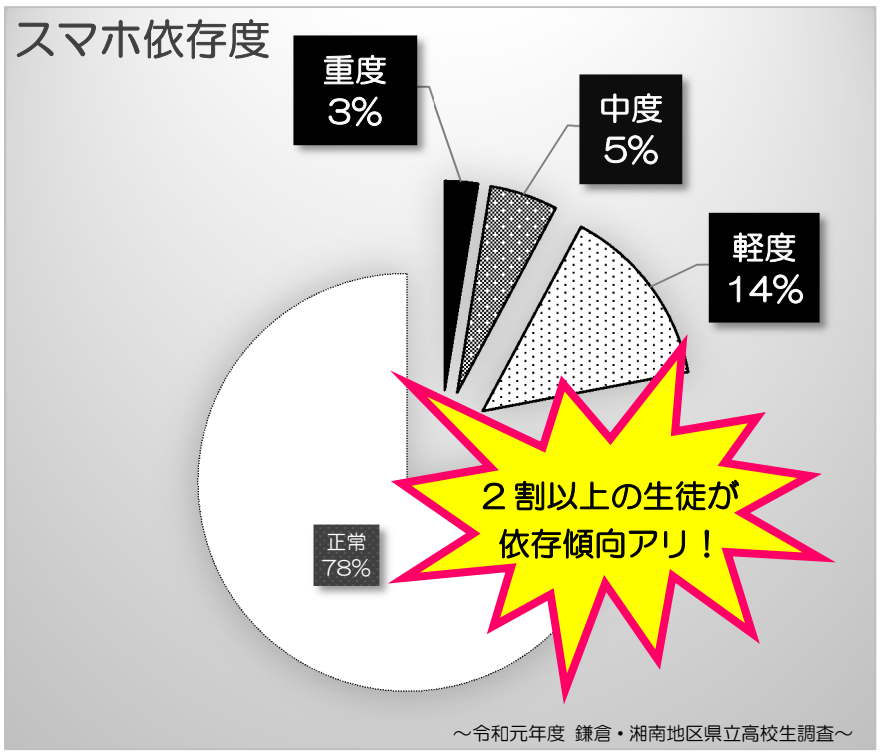
今回のほけんだよりでは、新型コロナウィルス感染症がもたらす生活への影響として『スマートフォンの利用について』をテーマにしました。また、健康観察に役立てるように、症状の見分け方について掲載します。１日も早い感染症の収束を願って、連休中も『Stay Home』！

休校中の生活とスマートフォンの利用について

生徒のみなさんの多くは、スマートフォン（以下、スマホ）を持っていると思います。
外出を自粛している中、時間を持て余してしまい、ついついスマホで SNS やゲームをやりすぎている…なんてことありませんか？

・ 高校生のスマホ事情は？

昨年度（感染症流行前）、本校の生徒を含め、鎌倉・湘南地区にある県立高校の生徒 1,450 名を対象に、**スマホ依存（スマホの使用がやめられない、またはほどほどにできない状態）**とストレスについてのアンケートを実施しました。



アンケートの結果、**全体の２割以上の生徒**が依存傾向にあることがわかりました。

４月 15 日、UNICEF（国連児童基金）が、『休校中の子どものインターネットの利用が増え、トラブルに巻き込まれる等のリスクが高まっている』と世界各国に注意を呼びかけました。このような内容の注意を出すことは異例だそうです。

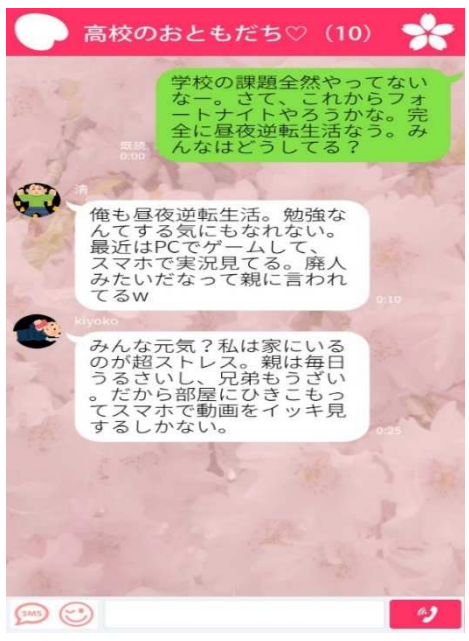
このことからも、休校中の子どものスマホへの依存が深刻化していると言えます。今アンケートを実施したら、鎌倉・湘南地区にある県立高校の依存傾向にある生徒の割合は増えているのかもしれません。

自分の利用状況について右の QR コードから依存度をチェックしてみてください。
今は正常だからもうちょっとスマホを使っても大丈夫、と安心すると、知らぬ間に依存してしまっていたなんていうこともあります。
正常の判定でも油断禁物！

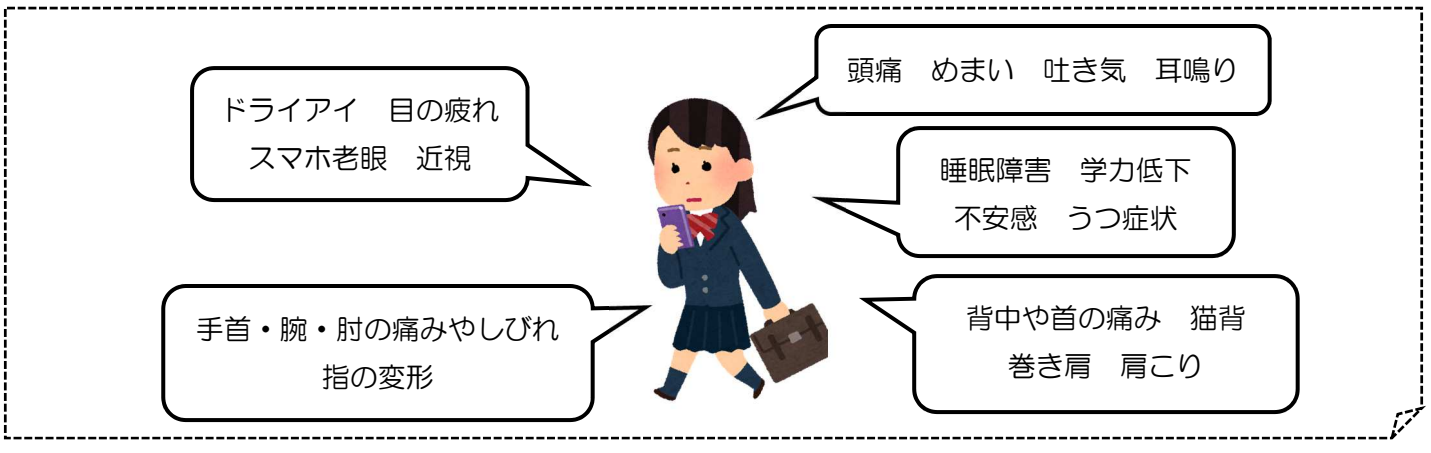
スマホ依存とストレスのチェックリスト QR コード

ぜひやってみよう！

・スマホの使いすぎって何でダメなの？



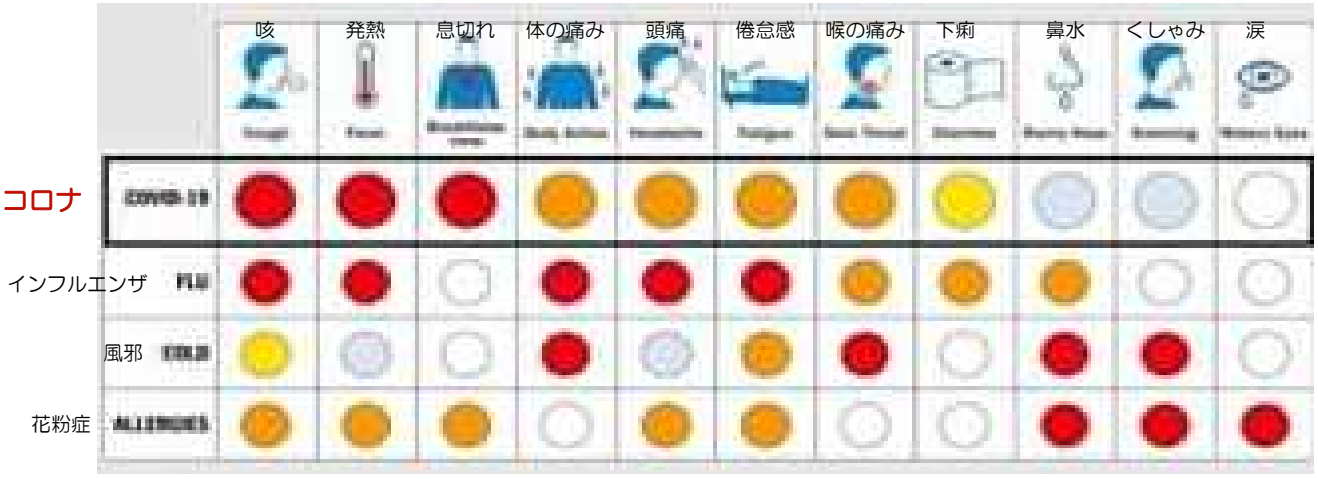
下の図は、スマホの使いすぎによる心身の健康に与える影響をまとめたものです。
このように心身の健康を損ねるような様々な影響を引き起こします。
あてはまるものがある人は、依存予備軍かすでに依存傾向にあるかもしれませんので要注意！



↑　清流生のこんな声が本当に聞こえてきそうなので、次回のほけんだよりではスマホに依存ではなく、『スマホと共存する方法』を考えてみたいと思います。

この症状ってまさか…と思ったときに

＜早見表＞



アメリカのミネソタ州カーバー郡の公衆衛生局が、新型コロナウィルスを含む病気をわかりやすくまとめた早見表を提示しました。

表の中の円が**赤く**なるほどに、症状が頻繁に現れるということを示します。

この表を見ると、新型コロナウィルス感染症にかかったときのみ『息切れ』を頻繁に引き起こすことがわかります。また、味覚や嗅覚の異常がみられることもあります。

あれ？と思ったときは、帰国者・接触者相談センター（045-285-0536）に電話をし、指示を仰ぎましょう。