

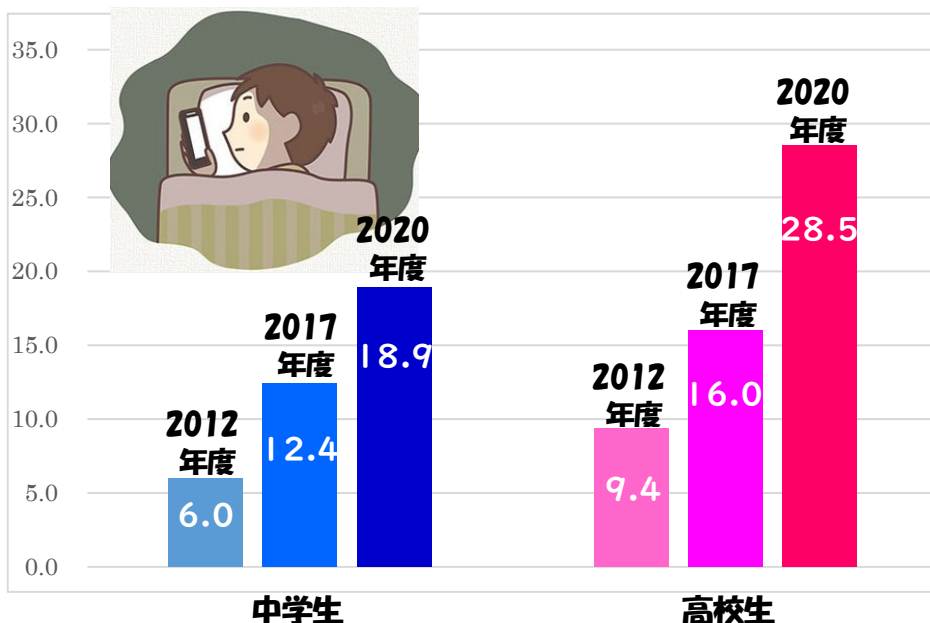


新学期が始まって、「先生、あけおめ！」と保健室に元気な姿で挨拶にきてくれた皆さん。とても充実した冬休みを過ごしたようで、お土産話をたくさん聞かせてもらいましたが…だるい、朝が起きられない等、今でも冬休みの疲れを訴える人も多いです。学年締めくくりの3学期です。そろそろ気持ちも生活も切り替えて、リズムを取り戻しましょうネ。

インターネットに依存していませんか？

下記はある調査の結果をグラフに示したものです。ネット依存が疑われる人の割合は、高校生では3割近く!! クラスに10人以上いることになりましたね。コロナの行動制限によって、さらに増えているとも言われています。

【インターネット依存が疑われる中高生の割合】



ネット依存はゲーム依存と SNS 依存の2つに大別されます。

オンラインゲームは様々な機械を通して、ネット環境さえあれば、どこからでもアクセスできるゲームです。複数の参加者がリアルタイムでコミュニケーションしながら、協力してゲームが進められていくもので、終了時点というものが存在しません。満足感が高く、結果として実生活を浸食するという結果になっています。

SNS とは、現実の友人や見知らぬ人と交流できるバーチャルコミュニティを指します。SNS は現実の友人との関係を維持するために利用できるのが魅力だとされますが、常にチェックしないと、仲間はずれになったり、周りについていけないと感じ、オンラインソーシャルネットワークへの積極的な参加を強られるというパターンもあります。せん。また対面では言いにくいことも感情や衝動を抑えずに言えるようになるため、友人関係の維持ではなく破壊につながることもしばしば認められています。

皆さんはいかがですか？冬休みに、いつも以上に使用していた人も、見直してくださいね。

【インターネットを何時まで利用しているのか】学校種別

	インターネットを何時まで利用しているのかの割合										
	午後7時頃まで	8時頃	午後7時過ぎから9時頃	午後8時過ぎから9時頃	10時頃	午後9時過ぎから10時頃	11時頃	午後10時過ぎから11時頃	12時頃	午後11時過ぎから午前1時頃	午後12時過ぎから午前1時以降
全体	18.7%	12.1%	16.1%	14.7%	12.9%	9.5%	6.1%	5.9%			
小学生	29.3%	18.3%	21.1%	13.8%	5.4%	2.2%	1.3%	2.9%			
中学生	4.4%	4.6%	13.4%	21.2%	26.5%	15.4%	7.6%	5.4%			
高校生	2.0%	1.3%	1.8%	7.3%	19.4%	27.2%	21.6%	18.1%			
特別支援学校生	10.9%	10.1%	13.6%	19.0%	17.1%	12.0%	6.2%	4.7%			

寒くても換気しよう

保健委員さん、CO2 濃度測定も引き続きよろしく！



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

★カウンセリング受けませんか？★

保健室ではカウンセリングを勧めることがありますが…拒否をする人が意外に多いこと。話をするだけで何が解決するのか？と思っている人もいますが、言葉にするってすごいことなんです。幼稚園の子どもが、自分の悩みを言葉で表現するのが難しいです。高校生の皆さんだからできることなんです!!
沈黙しても構いません。自分のペースで焦らずゆっくり言葉にしてみてください。きっとヒントがもらえるはずです。

悩みは小さいうちに相談しよう

