




からだ

R5.7.19 No.4
美濃加茂市立西中学校 保健室

あなたは 大丈夫? ネットの使い方 自己チェック

保健室に来室してくるみなさんの中で、何時間もスマホやゲームをしている人がいて、気になりま。SNSに書き込みをしたり、動画を見たり…。でも使い方をうまくコントロールできていないと、ネットから離れなくなってしまう危険が…!

そこで、ふたんの使い方を一度チェックしてみましょう。あなたはどのゾーン?

OKゾーン	グレーゾーン	危険ゾーン
 <p>ネットはちよとした楽しみ</p> <ul style="list-style-type: none"> 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている 決めた時間にはやめられる 周りの人に注意されたりやめられる 	 <p>利用が習慣に。やりすぎることも</p> <ul style="list-style-type: none"> 勉強やネットを優先してしまうことがある 時間を決めても守れないことが時々ある 周りの人に注意されることが多い 	 <p>ネットが生活の中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 睡眠時間を削ぎすぎてネットをしている 時間を決めてもいつも守れない ネットができてないと、不安になったり、イライラする

依存してしまうと使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります



知っておこう
ネット依存

ネットの依存とは、生活に支障がでるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことをいいます。健康や生活に問題が起きていると分かっていてもやめられなくなるのです。

依存による変化

食生活

スマホなどから手を離せず、食事がおろそかになります。食欲がなくなって体重が落ちたりすることも。



身だしなみ

ネットやゲームを優先しすぎて、お風呂に入るの面倒になり、身なりを気にしなくなる人もいます



睡眠

深夜までネットなどしているため、寝不足や昼夜逆転の生活に。疲れがとれず、体に不調が起こります。



心

ネットなどをしているときは楽しいですが、それ以外のことにはやる気が出ず、集中できなかったりします



あなたはどのゾーンでしたか？ この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

アウトメディアにチャレンジ！

- レベル1 この飯を食べているときはメディアを使わない
- レベル2 夜の時以降はメディアを使わない
- レベル3 メディアを使うのは、1日1時間以内
- レベル4 家ではメディアを使わない（ノメディア）

みなさんの家庭ではどんなメディアルールがありますか？ 決まていない人は、「我が家のメディアルール」を決めるといいですね。まずはレベル1から始めてみてはどうでしょうか？

メディアと上手につき合う方法が見つかるといいですね。

もうすぐ"夏休み"



夏休みだからと「朝早く起きなくてもいいから…」って夜ふかししてない？ 夜ふかしをすると朝起きられなくなり、次の日にまた寝るのが遅くなって…と、どんどん生活リズムがくずれしてしまいます。

それでは疲れがたまると、2学期に生活を戻すのが大変！ 夏休み中も早寝早起きの規則正しいリズムで生活し、夏休みを元気に過ごそう。

学校に行く日と同じ時間に起きよう

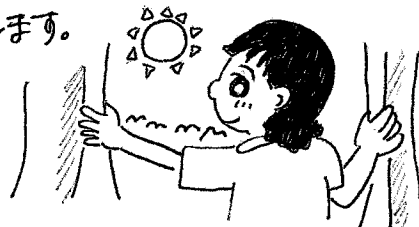


規則正しい生活は、まずは早起きから！ 自然と夜に眠くなって早起きのリズムがつかれます。

栄養バランスの良い食事をする

1日3食しっかり取ることは夏バテ防止に効果的です。冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を積極的にとりましょう。

起きたら、カーテンを開けて朝日をとりに込めば目覚めスッキリ!! 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれます。



夏休みは治療のチャンス

「受診のすそめ」の用紙をもらった人でまだ受診していない人は、早目に医療機関へ行き、専門医の指導を受けましょう。夏休みは時間に余裕があります。治療のチャンスです。

