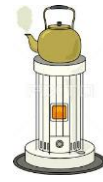


保健だより

No.7 ~ ネット依存 ~
平成28年11月29日
千葉市立千葉高校保健室



日常生活に欠かせないものとなってきたインターネット。しかし、便利さ・手軽さゆえに、依存症になりやすいということがいわれています。「暇さえあればスマホの画面を見てしまう」という人はいませんか？

人生を大きく狂わせてしまう「ネット依存※」

※家族や学業(仕事)など、自分にとって大切にすべきものを放り出してでも、インターネットやゲームの使用を優先させ、コントロールできない状態のこと。

主な症状

参考：日本学校保健研修社「健」2016.10 “自分をコントロールできないネット依存症”

- ◆インターネットのことで頭がいっぱい。
- ◆一度インターネットをすると、自分自身をコントロールできない。
- ◆長時間使わないと満足しない。
- ◆インターネットを使わない時間が長いと、イライラしたり、無気力になる。
- ◆むしゃくしゃの解消手段に、まずインターネットを選択する。
- ◆やめようと決意しても、すぐ元の状態に戻る。

生活や健康への影響

▶ 成績低下

▶ 遅刻・欠席が増える

【睡眠の役割】

- ・脳が活動しすぎてオーバーヒートしないように休ませる。
- ・成長ホルモンが分泌される。
- ・免疫力を高める。
- ・記憶を定着させる。

▶ 最も深刻！ 睡眠障害

寝たくても眠れない。
睡眠の質が低下。
日中に、強い眠気。



▶ 脳の神経細胞が死滅

ネット依存の期間が長いほど、死滅する部位が増える。

▶ 体力低下

体がかたくなる。
筋力・持久力の低下。
少しの運動でも息切れ。

一度、ネット依存をきたしてしまふと・・・

インターネットの世界に逃避

ネット依存

悪循環

現実社会での不適応
(成績悪化、欠席が増える など)

ネット依存者がはまっているコンテンツ

特に多い

- ◎ ゲーム (オンラインゲーム > オフラインゲーム)

※男性はゲーム、女性はSNSにはまっていることが多い。

- ・数人でチームを組んでプレイするゲームなど、自分の都合でゲームを終了しづらい。
- ・多くのプレイヤーが学生や会社員であるため、帰宅後の夕方～深夜・早朝にかけてプレイすることが多い。

生活リズムが崩れやすく、あっという間に昼夜逆転の生活になってしまう。

- ◎ SNS (Twitter、LINE、Facebook など)

- ◎ その他 (掲示板など)

ネット依存にならないために、どんな対策が必要？

- ◎ 1日の中で、インターネットやスマホを使用しない時間や場所を決める。
例)「ベッドや布団では使わない。」「食事中は見ない。」「勉強の時は、スマホや携帯を別室に置いておく。」など
- ◎ インターネットを使わない趣味をもつ。
- ◎ ネット依存になるとどうなるのかという知識を、頭の隅に入れておく。



スクリーニングテストをして、日ごろの使い方を振り返ることも予防になります。

「ネット依存のスクリーニングテスト (久里浜医療センター)」

http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar_07.html

参考資料：学校保健研修会資料「保健室でできるネット依存への対応について」久里浜医療センター 樋口進 Dr.、
高校保健ニュース (第525号/第528号/第544号) 少年新聞社

インフルエンザ、ノロウイルス 流行シーズン到来！



- ・「石けんでの手洗い」「うがい」の徹底を。
- ・インフルエンザのワクチン接種を考えている人は、お早めに！
(接種してから抗体ができるまで、約2週間かかります。)

保健委員が紹介する健康ニュース

2年生保健委員が、みなさんに紹介したい健康関連ニュースを順番に紹介していきます。



「冬の鬱病 日光浴で予防」

2016年11月13日(日)日本経済新聞朝刊
『冬の鬱病 日光浴で予防』より
◆冬が近づくと気持ちが落ち込んだり、体がだるく疲れやすくなったり、春になると治る。そんな症状が繰り返すようなら、いわゆる「冬の鬱病」、季節性情動障害かもしれない。冬に日照時間が減ることによって引き起こされる病気で、光を浴び、軽い運動をすることで改善が期待できる。

私がこの記事を紹介したい理由は、光を浴びることが、心の健康にとって大事であるということと、特定の季節で発症する心の病気があることを知ってもらいたかったからです。

日光浴をすることにより、神経伝達物質のセロトニンが脳内に分泌され、感情を制御し、精神を安定させる効果をもたらされるそうです。このことから、高校生活を楽しく送るために、1日の生活の中に光を浴びるという習慣をつけておくべきだと思います。

また、季節性情動障害は、特定の時期が来ると発症し、その時期が終わると、治ったりハイテンションになるということを繰り返すそうなので、自分の体調の変化をしっかり観察していなければ、この情動障害に気づくのがどんどん遅くなってしまいます。勉強や部活で忙しい毎日を過ごす中でも、自分の体の変化に注意を払い、すぐに対応できるように、知識を蓄えておくことが大切であると感じました。

保健委員 I



「食中毒に注意」

2016年11月15日(火)読売新聞朝刊
『冷凍メンチ O157 印西の親子発症』より
◆県は14日、静岡県食品加工会社「タケフーズ」が製造し、神奈川県食肉販売会社「肉の石川」が販売した冷凍メンチカツを食べた印西市の親子2人が、腸管出血性大腸菌 O157 による食中毒を発症したと発表した。

僕がこのニュースを紹介したい理由は、このメンチカツが売られていたお店が、僕が週1ペースで通っている近所のお店だったからです。今回の事件で、食中毒は自分たちのすぐ近くに潜んでいるんだと再認識しました。

食中毒になるとすごく辛く、最悪の場合、死に至ることもあるようです。そんな恐ろしい食中毒ですが、どのようにすれば防げるのでしょうか。今までの知識をもとに、僕なりに考えてみました。

- ①生肉を食べない。(以前、ニュースで生肉を食べた人が食中毒になったのを見ました。)
 - ②よく火を通す。(言わずもがなです。)
 - ③食事前によく手を洗う。(手の菌が食べ物についてしまって、それを食べることによって食中毒になることもあります。教室に置いてあるアルコール消毒ジェルも活用しましょう。)
- 食中毒は怖いです。みなさん気を付けてください。

保健委員 J