

保健だより 11月



H. 29. 11. 20

耐久レースや修学旅行も終わり、ようやく落ち着きを取り戻した感がありますが、3年生はセンター試験に向けて最後の追い込みに入っていると思います。これからインフルエンザや感染性胃腸炎が流行する時期でもあります。健康管理をしっかりして受験に備えましょう。今年は例年になくインフルエンザの発症が早く始まっています。予防接種をまだ受けていない人は早めに受けましょう。

ネット依存についてあなたはどのくらい知っていますか？



◆ インターネット依存症の症状 ◆

- ・自分の意志でインターネットや携帯をやめることができない
- ・日常生活に支障をきたすようになる
- ・ネットをしていないと不安になる、イライラする
- ・自分が何をしているのかわからなくなる
- ・幻聴・幻覚に悩まされる

インターネット依存症は、「自分の意思で利用をコントロールできない」「常にそのことを考えてしまう」「人にやめるように言われても、やめられない」「現実から逃避したい心理状況などから、過度利用してしまう」など、アルコール依存症などと同じような状態がみられます。

アルコールやニコチンと違い、体外から体内に物質が入り依存を引き起こすわけではありませんが、うつ病や解離性人格障害などを誘引するきっかけになったりします。

家族の力でも現実に戻すことはできますが、ひどい場合は治療に何年も費やす可能性もあります。

早期に周囲が気がつくためにも、一人でも多くの人がインターネットに関する知識を身につけることが大切です。

◆ インターネット依存いろいろ ◆

* ネット依存といっても依存する内容は様々です

ここでの依存とは日常生活(仕事や学校・家庭生活)に支障があるほどはまってしまい、自分の意思ではやめられない(コントロールできない)事を意味します。

Youtube 依存・facebook 依存・twitter 依存・LINE 依存・Instagram(インスタ)依存・メール依存・チャット依存・オンラインゲーム(ネトゲ)依存・携帯、スマホ依存・ネットサーフィン依存、、、
エゴサーチ・・・自分の名前をネットで検索し、世間でどんな評価を受けているか常にチェックする
サイバーコンドリア・・・体の調子が少しでも悪くなるとすぐネットで該当する症状を検索し、病名を診断する
フォトラーキング・・・ネット上の会ったこともない人の写真アルバムを見続ける
ウィキペディアホリズム・・・ウィキペディアの編集に過剰な情熱を注ぐ依存症

◆ 依存症になると次のような心身への影響が出てくるといわれています ◆

心への影響

- ★人間不信になる
- ★うつ病や他の心身症を引き起こす原因になる
- ★感情をコントロールできなくなる
- ★相手の表情を読み取ることができなくなる
- ★自分の感情をうまく表現できなくなる
- ★思考能力がなくなる
- ★攻撃的になる
- ★現実の社会とネット社会での常識のずれが起きる
- ★現実の社会とのかかわりが面倒になる

身体への影響

- ★目が悪くなる・運動不足になる
- ★頭痛・肩こり(ひどくなるとうつ病になる場合もある)
- ★寝不足からくるだるさ・倦怠感
- ★若年性健忘症の危険

社会性

- ★寝不足で朝起きられない
- ★学校へ行けない(登校拒否)、会社へ行けない
- ★現実の人間とのコミュニケーションができなくなる
- ★ニートになる可能性

◆ 依存症(傾向)を克服する方法 ◆

インターネット依存症を克服する治療方法 1: 本当に必要かどうかを見極める自問をする

「今、LINE を一所懸命にやっているけれども、この時間って本当に自分に必要だろうか？」

「Facebook のために写真を撮っているけれども、必要なのかな？」

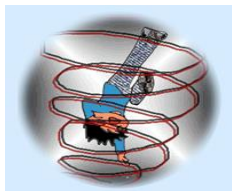
と、一度自問してみる事です。旅行先等で感動した景色を共有したり伝えたい気持ちは理解出来ますし、遠くの人や知人に届けたいというのはわかります。でも、感動した素晴らしい景色はやはり 1 秒でも長く自分の肉眼で「体感する」という方が大切ではないのでしょうか。

インターネット依存症を克服し治療する方法 2: 思い切ってインターネットアプリを削除して一定期間離れてみる

これは、思い切った方法ではありますが、インターネットアプリを削除(アンインストール)して一定期間離れてみて、自身の変化を観察する。まずは 1 週間や 2 週間と期限を決めて、LINE や Facebook アプリを、一旦削除(アンインストール)します。友人との連絡用として、無くて困ると言うならば、「1 週間くらい協力してくれないかな？」とお願いの連絡を入れておくとよいでしょう。コツとしては、徐々にやっていくことです。

他にも、「スマートフォンを使用している時間を把握する」→「それを徐々に短くしていく」という手順で、スマートフォンと接している時間を「徐々に捨てていく」という方法もあります。

依存症になるくらいに厄介なものに変貌する原因は、接し方や距離感が不適切だからであり、使う人間側に問題があるのです。スマホと適切な距離を保つ生活習慣を身につけましょう。



献血について

12月20日(水)に献血車が来ます!

今年も 9:00~16:00 までの予定で保健室前にて献血を行います。16 歳以上の人なら誰でも実施できますので、協力お願いします。本校は毎年多くの生徒が希望し、本年度は厚生労働大臣から栃木県代表として表彰もされました。病気やケガで血液が必要な患者さんのためにみんなで協力しましょう!!

後日、各クラスに同意書とパンフレットを配布します。希望する生徒は同意書に必要事項を記入し、期限までに保健室へ提出して下さい。(当日の申し込みは受け付けませんので、必ず事前に申し込んで下さい)

多くの生徒の協力を期待しています!!

保健委員の部屋



担当 2の5保健委員
浅見・飯塚

11月のテーマ「インフルエンザ」

今年もインフルエンザの季節がやってきました。今年のインフルエンザは例年よりも早く流行しています。「手洗い・うがい」「部屋の換気」などを行い、予防に努めましょう。特に入試を控えた3年生は体調管理に気をつけましょう。インフルエンザは自分では気をつけていても周りの人から感染することもあるので、出来るだけ人混みを避けるなどして、インフルエンザにかからない環境を自分で作りましょう。昨年、栃高でも学級閉鎖のクラスが出てしまい、感染者数もとても多かったです。「人にうつさない」「人からうつらない」ようにしましょう。