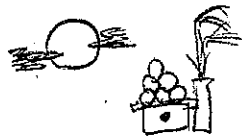


保健だより



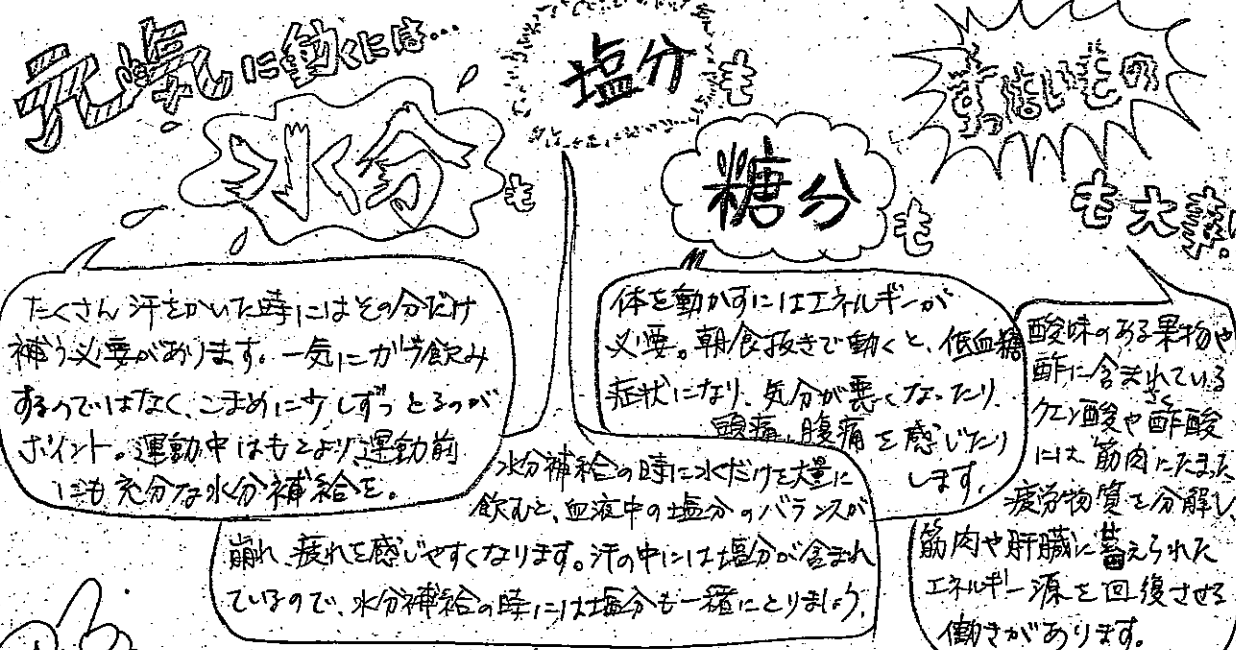
令和6年9月
柏市立光丘中学校

「今年の夏は暑かっ」といふ言葉もどこか毎年書き続けています...
地球温暖化などと言われているから、これから毎年
私たちは暑さと戦う必要ががあります。(そしてそれは負
けられない!)

9月も残暑が厳しいことが予想されます。どうしても猛暑だと
涼しい室内で過ごしていたので、暑い生活に体と心と再び
慣らすのは大変です。再度、水分と栄養のとり方を復習し、
新学期はいいスタートを切りましょう。



STUDY & SPORTS



結論 運動前の食事を残さず食べること!
午前朝食、午後給食をしっかりと食べよう。あたり前がとて大変。

1学期に気になったこと...それは「テストの日」「部活のない日」「短縮日課の日」
に、「今日はあんまり動かないから、いいか」と思い、水筒を持って来ず、熱中症の
よりになってしまう人がいたこと! 激しい動きがなくても夏はただそこに居るだけで
発汗します。エアコンの室内は意外と乾燥します。絶対毎日持ってきてね!!

夏休みが引き金?! 中高生の4人に1人がネット依存

どうしても気が緩む長期休み。空いている時間があれば、ついスマホを
触ってしまう人も多かったのでは?
総務省の調査結果によると、2023年時点でインターネット依存傾向の人の
割合は、7.4%と報告されています。年代別だと10代が最も高く、29.8%と
過去最高を記録。実は中高生の4人に1人がネット依存の疑いがあります。

- インターネット依存傾向を測る。ヤング項目基準 (出所:総務省)
- ① ネットを利用していない時も、ネットのことを考えている。
 - ② より多くの時間、ネットをしないと満足できない
 - ③ ネットの利用時間をコントロールしにくく感じ、うまくいかず、
 - ④ ネット利用を控えようとする、落ち着かなくなったり、イライラする。
 - ⑤ もっとも予定していたよりも長時間ネットを利用してしまふ。
 - ⑥ ネットのせいで、家族・友人との関係が損なわれる。
仕事や勉強などがおろそかになってしまっている。
 - ⑦ ネットを利用している時間や熱中している度合いに不満。
家族や友人に嘘をついたことがある。
 - ⑧ 現実から逃避したり、落ち込んだ気分を盛り上げるために
ネットを利用している。

→5つのうち5以上が該当すれば、依存傾向だぞ!!

ネット依存の代表的な症状といえば、不安や抑うつ、イライラなどの精神的症状。
そして睡眠不足や生活リズムの乱れから社会的に認められず...といふことも。
長期的に見れば、言語能力の発達が小さくなる、感情が鈍くなる、
といった、発達に関わる事柄があります。これを治すには...単純に「ネットに
あっていた時間を他の何かに置き換える」ことだぞ。何か見つけよう!

👉 今月は夏を見つめ! 防災特集です。👉