

# 保健だよ！ 12月



今年も残すところ、あとわずか。今年は新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、生徒たちにとって我慢の1年だったと思います。もうすぐ冬休みです。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、基本的な生活習慣を整えましょう。人が集まる場所に行くと、インフルエンザ等の感染の機会が増えることが予想されます。インフルエンザは感染力が強いので、一旦ウイルスが入り込むと集団感染することが心配されます。ご家庭でも改めて感染症への意識を高め、ワクチン接種や手洗い・うがいなどの予防に努めていただきますようお願いいたします。

## ★ 12月の保健目標 ★

### 冬の健康・安全に気を付けよう



#### 冬を健康に過ごすために…



もうすぐ冬休みに入ります。冬休み中も健康に過ごすために、以下のことに注意して過ごしましょう。

寒いと布団から出にくくなりますが、生活のリズムを乱さないよう早寝・早起きをしっかりとしましょう。



お酒・たばこ・SNS…。周りには危険な誘惑がいっぱいです。軽い気持ちで手を出さないようにしましょう。



だらだらしすぎ

はめはずしすぎ

ピピーッ!! 冬休み



〇〇すぎに要注意!!

見すぎやりすぎ

食べすぎ飲みすぎ



テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎは視力の低下や生活リズムの崩れにつながります。時間を決めて遊びましょう!



クリスマスやお正月でおいしいものを食べることが多くなります。お腹をこわさないように気を付けましょう。

### インフルエンザの出席停止について



インフルエンザが本格的に流行する季節となりました。インフルエンザと病院で診断された場合は、出席停止となりますので、すぐに学校へ連絡をお願いします。

登校を再開するには、インフルエンザであれば「治療報告書」を提出してください。

学校のHPからダウンロードできます。

出席停止期間は『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』です。

(例)

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	🤧	解熱	1日目	2日目	😊	登校OK	
発症	🤧	🤧	🤧	解熱	1日目	2日目	登校OK

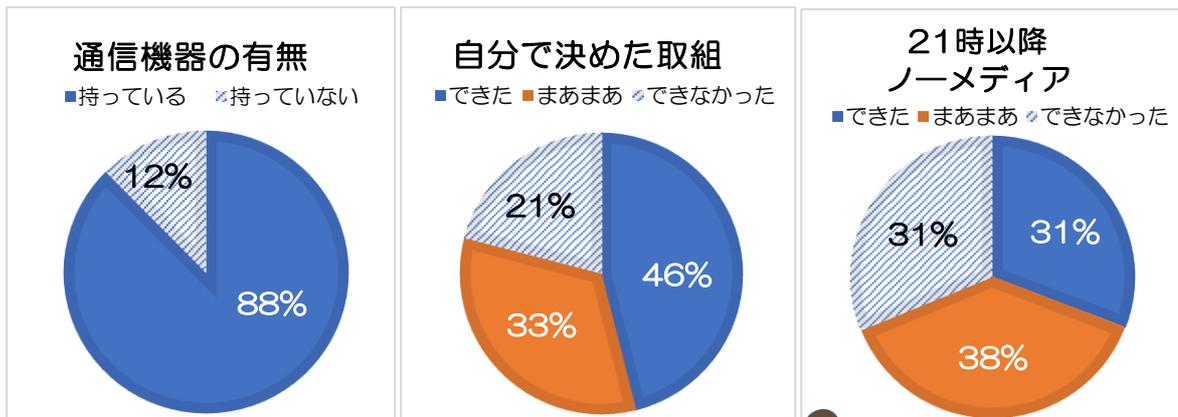
みんなでチャレンジ!!

# 「スクリーン OFF21時」

## 結果発表



2学期末考査の期間中に行った「スクリーン OFF」の結果をお知らせします。



今回の全校達成率は73.9%で、前回の74.8%よりも少し減少しました。また、「できた」と答えた生徒数は減少していました。日頃から使用時間を決めて取り組むことが習慣になればよいですね。



## あなたはインターネット依存症？

今年是我慢の毎日にストレスもたまり、インターネットを使用する時間が増えたと思います。しかし、使用時間が長ければ増えるほど、体に与える影響も大きくなっていきます。自分がどれくらいインターネットに依存しているか確認してみましょう。

インターネットに関する以下の質問にお答えください。この場合、利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインで使用するすべてを含みます。各質問の1~20について次の1から5の回答の中から、最も当てはまる番号を1つ選び点数を合計してください。自分に関係ない質問であれば「全くない」を選んでください。

1.全くない(1点) 2.まれにある(2点) 3.ときどきある(3点) 4.よくある(4点) 5.いつもある(5点)

- Q1.気が付くと、思っていたよりも長い時間インターネットをしていることがありますか。
- Q2.インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。
- Q3.家族や友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか。
- Q4.インターネットで新しい仲間をつくることがありますか？
- Q5.「インターネットをしている時間が長い」と周りの人から文句を言われたことがありますか。
- Q6.インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたしたことがありますか。
- Q7.ほかにやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。
- Q8.インターネットのために、仕事の効率や成果が下がったことがありますか。
- Q9.人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき、防衛的になったり隠そうとしたりしたことがどれくらいありますか。
- Q10.日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることがありますか。
- Q11.次にインターネットをするときのことを考えている自分に気が付くことがありますか。
- Q12.インターネットのない生活は退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。
- Q13. インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。
- Q14. 睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか。
- Q15. インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えていたり、インターネットをしているところを空想したりすることがありますか。
- Q16. インターネットをしているとき、「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。
- Q17. インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。
- Q18. インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。
- Q19. 誰かと外出するよりもインターネットを選ぶことがありますか。
- Q20. インターネットをしていないときに憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
計	

【20 ~ 39点】 平均的なオンライン・ユーザーです。  
 【40 ~ 69点】 インターネットによる問題があります。あなたの生活に与えている影響について、よく考えてみてください。  
 【70 ~ 100点】 インターネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。すぐに治療の必要があるでしょう。