

えがお



平成30年9月3日
川口市立岸川中学校 保健室

2学期も元気に過ごしましょう！

2学期が始まりました！からだの準備は出来ていますか？

今年の夏は暑かったですね。今日は、真っ黒に日焼けして、たくましく元気な顔が学校中にあふれています。2学期は、大きな行事がたくさんあり、明後日からは体育祭の練習が始まります。まだまだ暑いので、熱中症にならないように、体調を整えて登校しましょう！

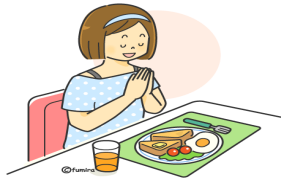
※夏休み中に、けがや病気で通院・入院した人は、保健室に知らせてください。

生活リズムを整える『生活習慣』

毎日繰り返すことで、生活リズムが整います



- ・決まった時間に起きる
- ・太陽の光を浴びる
(体内時計がリセットされる)



- ・朝ごはんを食べる
(1日のエネルギーをたくわえる)



- ・脳や筋肉を使ってたくさん活動する



- ・早めにふとんに入ってぐっすり寝る

9

月の保健行事

4日(火)	4時間目	
	2年生	発育測定
5日(水)	1時間目	
	1年生	発育測定
6日(木)	3時間目	
	3年生	発育測定
7日(金)	1時間目	
	5組	発育測定

保健室で 身長・体重を計測します。
服装は、体操着・ハーフパンツ・裸足です。

体育祭練習が始まります

きびしい残暑の中での練習が予想されます。

水筒(中身はお茶やスポーツドリンク)、タオル、帽子の準備を忘れずにしましょう。
(汗をかいたり、汚れたりしますので、体操着・靴下の予備もあるといいと思います。)

保護者の方へ

登校前の健康観察をお願いします



顔色はいいですか？ 発熱していませんか？
食欲はありますか？ 発疹はないですか？
トイレがいつもより長くありませんか？
(“いつもと違う”と感じたら、声をかけて体調を確認してください。)

保健室にも、時々、
こんな生徒が来室
します

◎ 中高生 ネット依存 7人に1人

スマートフォンのゲームやSNSなどインターネットの使い過ぎで日常生活に支障をきたす「ネット依存」の疑いが強い中高生が全国で推計 93 万人にあがるのが、厚生労働省研究班の調査でわかった。



国立病院機構久里浜医療センターは、2011 年、国内で初めて「ネット依存外来」を開設。患者の 7 割が未成年で、低年齢化も進んでいる。

同センターの樋口進（医師）院長によると、受診者のほとんどが「ゲーム障害（依存症）」で、オンラインゲームにのめり込んでいる。患者によっては、脳が委縮（いしゆく）して機能が低下し「わかっていてもうまくできない」状態になる。こうした場合は『朝、起きられない』『遅刻・欠席』『ひきこもる』『ものに当たる、壊す』『家族に暴力をふるう』などの症状も現れるという。

生徒の皆さんへ

ネット依存の危険度がわかる質問項目

- ネットに夢中になっていると感じているか
- 満足のため使用時間を長くしなければならぬと感じているか
- 制限や中止をころみだが、うまくいかないことがたびたびあったか
- 使用時間を短くしようとして、落ち込みやイライラを感じるか
- 使い初めに考えていたより、長時間使い続けているか
- ネットで人間関係を台無しにしたことがあるか
- 熱中しすぎをかくすため、家族や学校の先生にうそをついたことがあるか
- 問題や絶望、不安などから逃げるためにネットを使うか

★8項目のうち5項目以上にあてはまると、ネット依存の疑い

保護者の方へ

スマホやパソコンとの付き合い方のポイント

- 親の名義で購入し、子どもに貸す形にする
- 買う前にルールを作る。紙に書き、目につくところで保管する
- ルール違反には「翌日は使用禁止」などのペナルティを。一度の違反で全てを取り上げるのは好ましくない
- オンラインゲームをお金をかけずに楽しむには時間がかかるので注意する
- 親もルールを守り、模範となる使い方をする
- リビングなど家族がいる部屋で使う
- 親に無断でオンライン決済をしない
- スポーツなど五感を使うことで、現実世界を大切にする

～国立病院機構久里浜医療センターHP より～

情報

岸川中生徒の 現状は？

4月17日実施した 全国学力・学習状況調査結果より

「週末に何をしてお過ごしが多いですか？」

	岸川中	全国（公立）
学校の部活動に参加している	76.4%	69.4%
家でテレビ・ビデオ・DVDをみたり ゲームをしたりインターネットをしている	69.3%	80.1%
家族と過ごしている	58.3%	61.3%
友達と遊んでいる	52.8%	56.0%

週末は部活動に参加する生徒が多いようですが、部活動がない日の過ごし方が心配です。

