



新座柳瀬高等学校保健室
令和3年12月23日(木)

冬休みは、生活習慣の乱れに気をつけよう！

明日から冬休みです。寒いから・・・といって、昼過ぎまで布団から出ないなんてことのないように過ごしてください。

コロナの感染者数も増えつつあります。冬休み中も、感染症対策を徹底して、楽しい冬休みを過ごしてください。



休みに入ると、食習慣の乱れから睡眠習慣の乱れに繋がりやすくなります。冬休み中も朝ご飯を必ず食べるようにしましょう。

また、眠る前に入浴することで質の高い睡眠にも繋がります。身体の冷えを取るためにも、なるべく入浴しましょう。



最近、街中でよく「ながらスマホ」をしながら、歩いている人を見かけます。「ながらスマホ」は重大な事故に繋がる危険性もあります。スマホを使うときは、立ち止まり、自分、そして周りの人の安全を考えましょう。

冬休みは
治療の
チャンス



先日、歯科検診の結果と受診の勧めを配布しました。むし歯を指摘された人は、この冬休み中に受診し、治療を始めましょう。また、歯磨きを意識して丁寧に行うようにしてみましょう。
歯磨き時間は、3分間が目安です。

あなたは大丈夫？

ネットの使い方 自己チェック

ネットの使い方
なにゾーン？

SNSに書き込みをしたり、好きな動画を見たり…。ネットの世界には楽しいことがたくさん。でも、使い方をうまくコントロールできていないと、ネットから離れられなくなってしまう危険が…！

そこで、ふだんの使い方を一度チェックしてみましょう。あなたはどのゾーン？



😊 OKゾーン



ネットはちょっとした楽しみ

- ① 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている
- ② 決めた時間にはやめられる
- ③ 周りの人に注意されたらやめられる

😐 グレーゾーン



利用が習慣に。やりすぎること

- ① 勉強よりネットを優先してしまうことがある
- ② 時間を決めても守れないことが時々ある
- ③ 周りの人に注意されることが多い

😞 危険ゾーン



ネットが生活の中心

- ① 睡眠時間をけずってネットをしている
- ② 時間を決めてもいつも守れない
- ③ ネットができないと、不安になったりイライラする

依存してしまうと、使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります

知っておこう
ネット依存

ネット依存とは、生活に支障がでるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことをいいます。健康や生活に問題が起きていると分かっても、やめられなくなるのです。

食生活

スマホなどから手を離せず、食事がおろそかになります。食欲がなくなって体重が落ちてしまうことも。



身だしお

ネットやゲームを優先すぎて、お風呂に入るのが面倒になったり、身なりを気にしなくなる人もいます。



睡眠

深夜までネットなどをしているため、寝不足や昼夜逆転の生活に。疲れがとれず、体に不調が起こります。



心

ネットなどをしているときは楽しいですが、それ以外のことにはやる気が出ず、集中できなかったりします。



さらに… 毎日の生活にも影響が！

- 遅刻や欠席が増える
- 授業に集中できない
- 家族や友だちとの会話が減り、上手くつきあえなくなるなど…

4時間27分、一体なんの時間？

高校生が1日あたりネットに「つながっている」時間は平均4時間27分[※]だそうです。「こんなに長く使っていないよ」と思う人は一度チェックしてみましょう。思ったより長く使っているかも？

※「令和2年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」内閣府