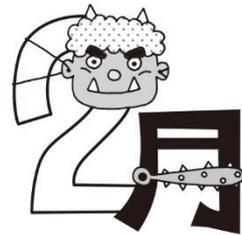


ほげんだより



唐津青翔高校
保健室 2022.2

現在、新型コロナウイルスの感染者が増え続けています。まだまだコロナ禍が続きますが、ウイルスや寒さに負けず乗り越え、元気に春をむかえましょう。自分ができる予防を心がけて元気なからだづくりを心がけましょう。

2月の保健目標 心身の健康生活を实践しよう。



感染症予防をしましょう

新型コロナウイルス感染症の変異株は、強い感染力を有しています。体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なる時は、登校を控え医療機関に連絡して受診してください。

マスク着用、手洗い、3密の回避など、基本的な感染対策をお願いします。学校では、密閉を避けるために換気をしてください。また、マスクを外す場面、特に食事をするときなどは飛沫が飛ばないように黙食を心がけましょう。



若者のネット・ゲーム利用時間が増加しています。ネット利用時間の増加は、治療が必要な依存症である「ゲーム障害」となるリスクを高めるもので、このコロナ禍にその予備軍と考えられる人も増えています。以下の項目に5つ以上当てはまる場合は、ネット依存の可能性があります。(キンバリー・ヤング博士のテスト～竹内和雄による翻訳より～)

★チェックしてみましょう!

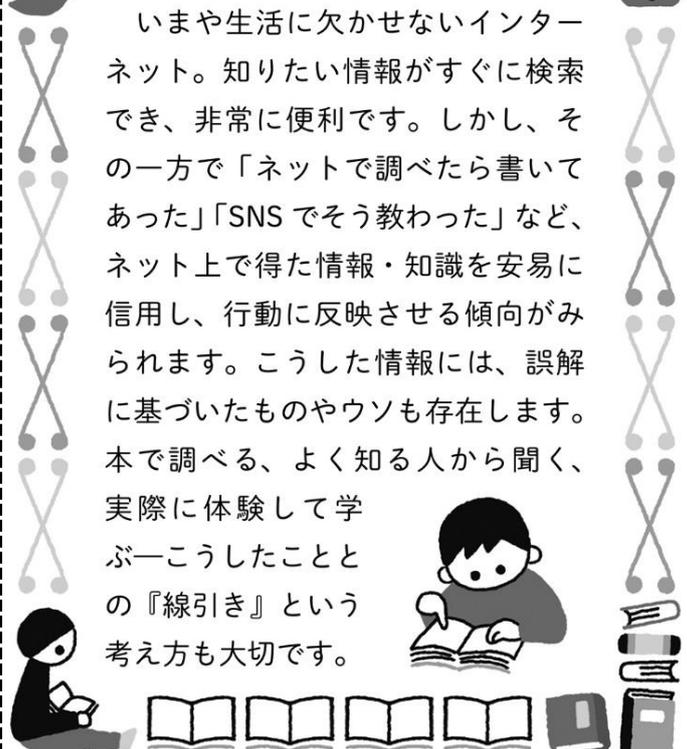
- ネットに夢中になっていると感じる
- 予定より長時間使用する
- 制限しようとして上手くいかなかったことがある
- 使用しないと落ち着かない、イライラする
- 熱中していることを隠すために家族らにうそをついたことがある
- 使用時間がだんだん長くなっている
- ネットのせいで人間関係を台無しにしたことがある
- トラブルや嫌なことから逃げるために使用する

ネット依存を予防するには?

- 規則正しい生活習慣を心がける
- 使用時間を決める
- スマホ以外の楽しみを持つなどスマホから離れる時間をもつ

ネットとリアルの境界線

いまや生活に欠かせないインターネット。知りたい情報がすぐに検索でき、非常に便利です。しかし、その一方で「ネットで調べたら書いてあった」「SNSでそう教わった」など、ネット上で得た情報・知識を安易に信用し、行動に反映させる傾向がみられます。こうした情報には、誤解に基づいたものやウソも存在します。本で調べる、よく知る人から聞く、実際に体験して学ぶ—こうしたことの『線引き』という考え方も大切です。



「いいストレス」もあるってホント？

「ストレス」という言葉はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『いいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、外部からのさまざまな刺激や圧力を常に受けながら生活しています。この状態を「ストレス状態」、それを引き起こす要因を「ストレスラー」といいます。たとえば“サッカーをする”というストレスラーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じて、いいストレスになります。それに対して、嫌いな人は「めんどろ」「ゆううつ」と感じて、よくないストレスになるというわけです。



いいストレスは、物事に対する意欲や前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスがたまっていくと心はもちろん、体の調子にも影響が出てくることがあります。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく解消していきたいですね。

2つの絵を見くらべて、7つの間違いをさがそう！ 答えは保健前に掲示

