



# ほけんだより

2022.11.16

関中学校

保健室 No.16

## 保健給食委員会から全校のみなさんへお知らせ

11月22日(火)から2学期の期末テストが始まります。そこで諸活動が停止になる18日(金)~24日(木)の1週間、ネット・テレビについての3つの約束事を守る活動を行います!!

今回も、期末テストの期間に合わせて関中・関小・加太小の3校で活動します。テレビやネットの長時間利用は身体的・精神的・社会的にも影響が出てきます。この活動を機会に家族でも、ネットやテレビの利用に関するルールを話し合い、家族で協力して取り組みましょう!

## 使いすぎ、ダメ、絶対!!

### ○ 時間制限を守ろう

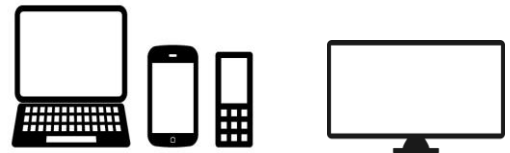
ネットの使用は、1日1時間以内にしよう

テレビの視聴は、1日1時間以内にしよう

### ○ 夜10時~朝6時まで、テレビ・ネットの使用禁止

### ○ それぞれの家庭でネットに関するルールを決める

(ネットを使用しない人はテレビに関するルール)



※ネットは、スマートフォンやゲーム機、パソコンなど

テスト期間中(11/18~24)、3つの約束を守りましょう



活動終了後、みなさんの結果をまとめ、保健給食委員会から報告します!

できるだけ多くの人が約束事を守れるように家族や友達と協力して、がんばりましょう!

## ネット依存チェック!!

8つの項目のうち5つ以上当てはまったら「依存の疑い」、3~4つの人は「予備軍」

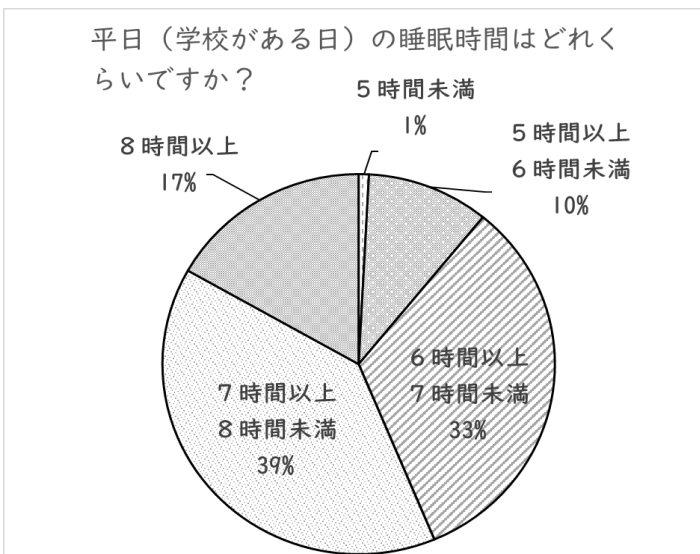
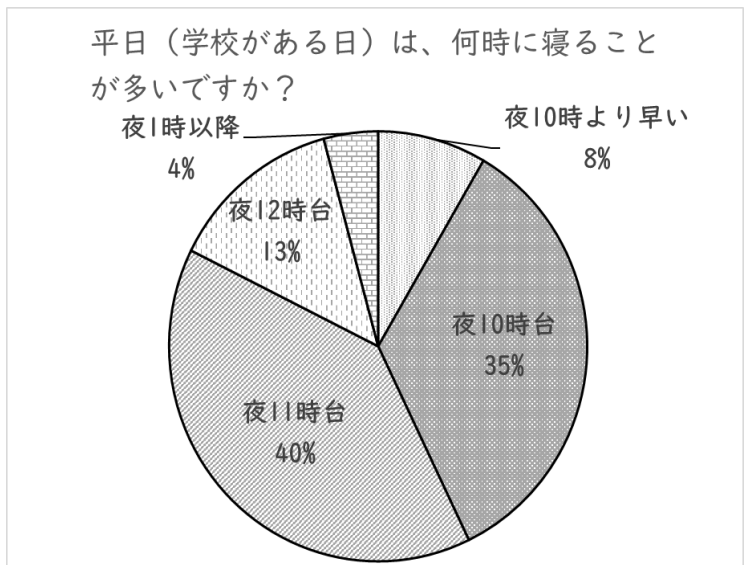
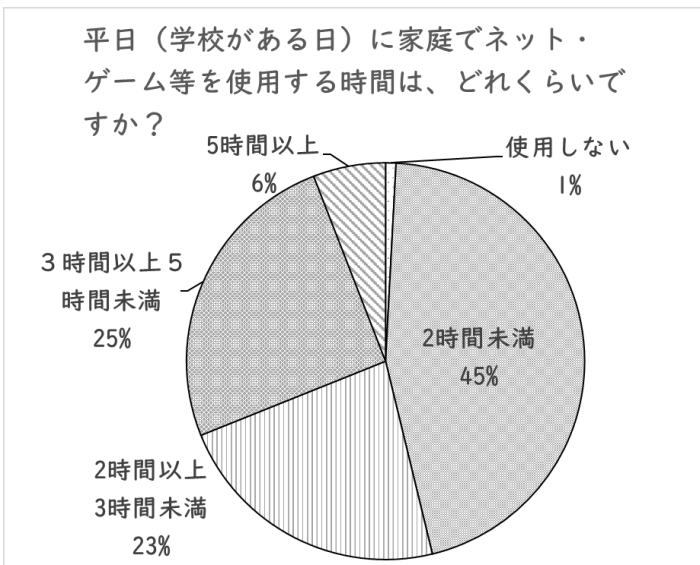
- ネットに夢中になっていると感じる
- 満足を得るために、ネットを使う時間を長くしていかなければならないと感じる
- 使用時間を減らしたり、止めようとしたりしたが、うまくいかなかったことがたびたびある
- ネットの使用をやめようとしたとき、落ち込みやイライラなどを感じる
- 予定よりも長時間ネットを使ってしまう
- ネットのために、人間関係や学校生活をあやうくするようなことがあった
- 熱中しすぎていることを隠すために、家族や先生などにうそをついたことがある
- 嫌な気持ちや不安などから逃げるためにネットを使う

(厚生労働省の調査より)

# メディアと上手につき合えていますか？

メディアの中でも、ゲームやスマホの SNS などは特に依存性が高いです。2019 年、厚生労働省が行われた調査では、ネット依存の疑いがある中学・高校生の人数は **93 万人！！**なんと 7 人に 1 人という結果に…さらにそこにネット依存予備軍を加えると、5 人に 2 人となり、多くの中高生が依存の心配があるということが分かりました。

関中学校では、2 学期のアンケート結果からネットの使用時間 3 時間未満の生徒が多く、そのうち 1 時間以上 2 時間未満の生徒が多いことが分かりました。しかし、4～5 時間以上使用している生徒が 20 人。まだまだ、遅くまで使用している人もいます。



「使いすぎ、ダメ、絶対！！」の使用時間をネット1日1時間以内・テレビ1日1時間以内に設定している理由は・・・

1日は24時間です。基本的な生活の睡眠や食事、入浴、学校での過ごす時間、家族や友達と遊ぶ時間などをひくと2時間が限度というのが根拠になっています。

みなさんは1日の生活をどのように過ごしていますか？ネットやゲーム、テレビの時間を優先にしていますか？優先にしたことによって、基本的な生活の時間や勉強時間など少なくなっていますか？

みなさんの大切な時間がメディアに奪われてしまわないためにも、使用する時間を決めることが大切です。

