



令和3年7月28日
NO. 7
青森県立七戸高等学校

いよいよ夏休みです。講習や部活動などの合間をみて、自由で楽しい時間が作れることでしょう。そして、自由な時間と共に増えるのが携帯電話の使用です。ネット上には楽しいことがたくさんありますが、使い方がうまくコントロールできていないと、ネット上の情報に振り回されてしまう危険があります。時間の使い方は、良くも悪くも無限大です。ネットという一つのものにのめりこみ過ぎないよう気をつけましょう。

ネットの使い方
なにゾーン?

あなたは大丈夫?

ネットの使い方 自己チェック

😊 OKゾーン



ネットはちょっとした楽しみ

- 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている
- 決めた時間にはやめられる
- 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。やりすぎることも

- 勉強よりネットを優先してしまうことがある
- 時間を決めても守れないことが時々ある
- 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

- 睡眠時間をけずってネットをしている
- 時間を決めてもいつも守れない
- 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。



依存しはじめると生活変化

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。



身だしなみ

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!

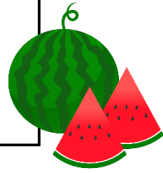
- 遅刻や欠席が増える
- 授業に集中できない
- 家族や友だちとの会話が減り、上手につきあえなくなる など...

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!

夏は特に

〇〇不足に注意！！



～ 水分不足 ～
喉が渇いていなくても、
気付かないうちに水分は
失われていきます。2時
間に1回は水分補給を。



～ 栄養不足 ～
暑くなると、冷たく、あっ
さりしたものに偏りがち
です。量は少しずつでも、
色々な食品をバランス
良くとるようにしましょう。



～ 睡眠不足 ～
夜になっても気温が高く、
寝苦しい日が続きます。
クーラー等を上手に活用し、
暑さによる睡眠不足になら
ないように工夫しましょう。



それぞれの生活リ
ズムから、通常の
学校生活のリズム
に戻ります。
2学期のスタート
を眠気やだるさで
迎えないよう、2
学期が始まる1週
間前から生活を整
えておきましょう。



忘れていませんか？
医療費請求

学校生活中(授業中、部活動、休憩時間中等)のケ
ガや、入院の場合、医療見舞金の請求を行うことが
できます。

まだ手続きが済んでいない場合は、申請書類の準備
(受診先医療機関、保護者記入用紙)が必要となり
ますので、顧問の先生や担任の先生、保健室まで申
し出してください。

夏休みは治療のチャンス



★ 受診がまだの人へ ★
～夏休みを利用して～

コロナ禍が続く中、今年は1学期中に全ての健康診断を終えるこ
とができました。校医さんから「一度受診し、詳しく診てもらった
方がいいよ」と言われた人は、その後、通院してみたいでしょうか。
個別の通知文書、または同封の健康診断結果一覧表に「異常な
し」「経過観察」以外の明記がある場合は、専門医に一度診ても
らい、助言を得ることをお勧めします。
将来的な進路選択に関わる場合もありますので、夏休みの機会
を有効に活用してください。

そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないように!

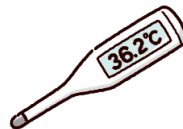
◆ 新型コロナウイルス 感染症の予防対策は これからも続きます ◆

◎予防の基本◎



- 《1》十分な睡眠、バランスの良い食事、体を冷やさない、適度な運動。
- 《2》石けんによるこまめな手洗いの徹底(アルコール消毒)
- 《3》マスク着用(目・鼻・口に触れない、咳・くしゃみエチケット)
※ただし、夏は熱中症対策を優先! マスクを外す時は、人との距離をとること。
- 《4》3密(密閉、密集、密接)を避ける。
- 《5》換気(エアコンは換気にはなりません)
- 《6》不要不急の外出は控える。
- 《7》体調不良・風邪症状などがある場合は自宅で休養。
- 《8》毎日検温し、記録する。

夏休み期間中は全員、別紙記入用紙に毎日記録をとり、2学期始業式の日提出となります。



つらい日々ですが、まだ、みんなでの我慢が続きます。そのことを忘れずに、感染予防を徹底した上で夏休みを楽しみましょう。これを機に新しいことに挑戦してみるのもあります。アイデア次第です!

