

# 保健通信



令和4年2月21日 発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室



みなさんこんにちは♪ 2月の保健通信はスマホやゲームについてです！！  
2学期に1年生対象のスマホ使用状況のアンケートとりました。その結果、1日の使用時間がかなり長い生徒が多いことが分かりました・・・みなさん、スマホやゲームの影響で生活リズムがくずれていませんか・・・？

## スマホに依存していませんか？

スマホ依存症は、ネット依存症の1つです。ネット依存症とは、ネットの使い過ぎで、健康や生活に影響が出る状態のことです。これがスマートフォンの過度の利用で生じる状態のことを、スマホ依存症といいます。LINEなどのソーシャル・ネットワーキング・サービス（SNS）の過度の利用が原因の場合は、SNS依存症やLINE依存症といいます。

### こんなことに思い当たれば要注意！

- スマホを持っていないと不安
- 食事中にもスマホを見る
- スマホなしで1日過ごせない
- なんでもすぐに、スマホで検索する
- 友だちと一緒にいるのにスマホを使う
- スマホを持ったまま寝てしまう
- お風呂やトイレに持ち込む
- Wi-Fiがある店を探して入る
- スマホが振動したと錯覚することがある
- SNSに書き込むネタのために行動する

チェックがたくさんついた人は、まず、自分がスマホに依存していることを自覚してください。客観的にそんな自分を見て、「変わろう！」と思うことが大切です。

### スマホ依存から抜け出すステップ

#### こんなことを試してみよう

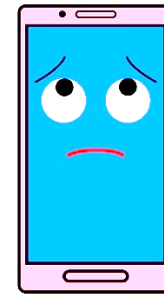


- \* スマホより周りのできごとや風景に目をむけよう
- \* スマホを使わない方法で「調べて」みよう
- \* 友だちといるときは面と向かって話をしよう
- \* とときどきスマホを置いてでかけてみよう
- \* 枕元にスマホを置くのをやめよう
- \* 電源をオフにする時間を作ってみよう
- \* スマホに使った時間を計算してみよう

メールやLINEなどのSNSは、コミュニケーションツールの1つではありますが、インターネットや画面上の会話よりも、顔と顔を合わせ、声と声を交わすコミュニケーションを大切にしたいです。



## ゲーム・ネット依存に気をつけて



### ゲームやネットの何がいけないの？



### 体と心にさまざまな健康障害を起こす！

- | 体の健康障害        | 心の健康障害     |
|---------------|------------|
| ・視力低下、眼精疲労    | ・昼夜逆転の生活   |
| ・体力低下、運動不足、腰痛 | ・ひきこもり     |
| ・肥満 など        | ・集中力の低下 など |



### Q なぜ依存してしまうの？

⇒ それは・・・脳内の神経伝達物質「ドーパミン」が関係している！！  
ドーパミンとは、楽しかったり、おもしろかったり、あるいは集中しているときに出る、**快楽物質**のこと。ゲームは基本的にプレイヤーの脳を強く刺激し、脳が興奮状態になるように作られています。興奮状態になった脳は、快楽物質であるドーパミンを大量に分泌します。(YouTubeやTikTokも同じです)  
ドーパミン自体は危険なものではありませんが、人に幸福感を与えるような性質を持っています。好きな動画を見たり、ゲームを長時間見ることによって「やめられない・・・」という依存状態になってしまいます。

### 「ガチャ」でドーパミン放出？！

ガチャの多くは当たれば強いアイテムなどを得られるようになってきています。課金をして悪い結果がでたとしても、もう一度やってしまいたくなります。これは前に当たった時の快楽を覚えているからです。当たるか、当たらないかは分からない。ガチャはある意味ギャンブルに近いものです。ガチャからギャンブル等につながる危険性もあります。



- ゲームやネットの使用頻度や時間が制限できない
- 日常生活の何よりも、ゲームやネットを優先させてしまう
- 健康などに問題が生じているにもかかわらずゲームを続けてしまう
- ゲームにより自分自身や家庭、学習などに重大な問題が生じている

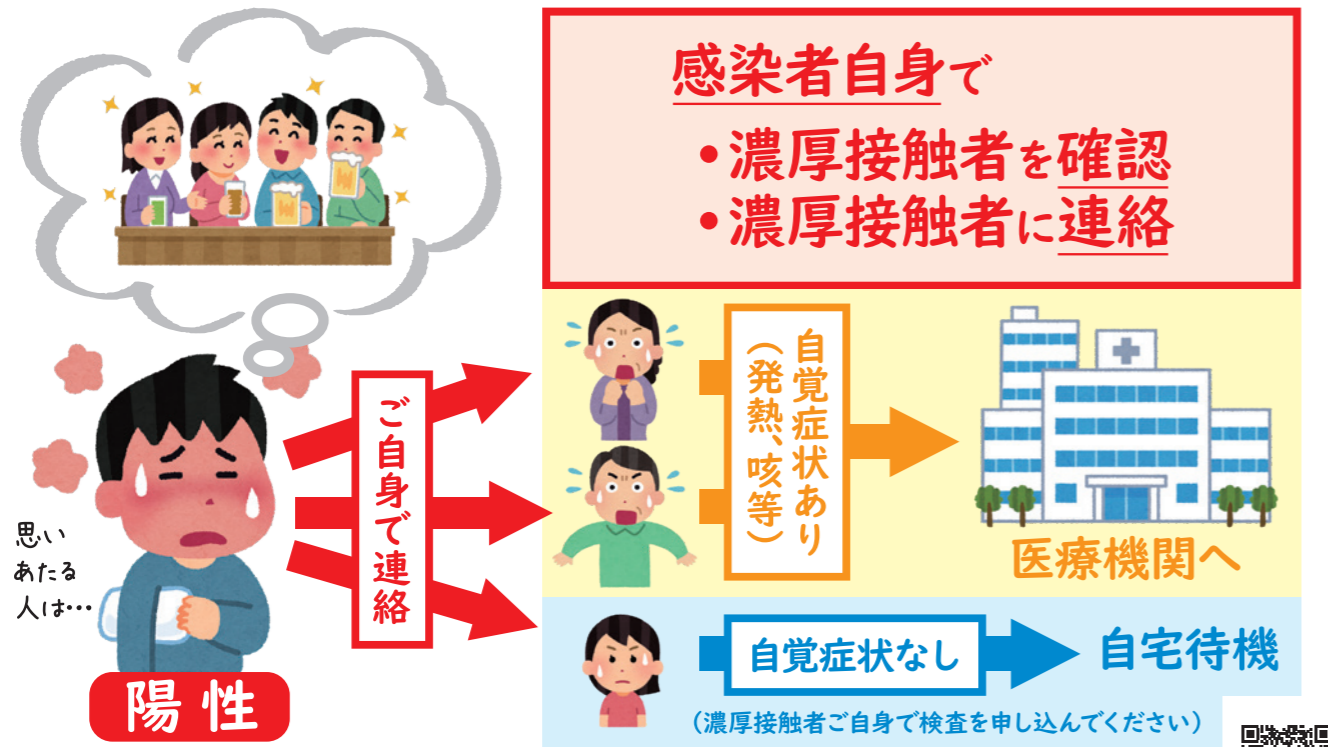
上記の項目が1年以上続く場合、「**ゲーム障害**」に該当するとされています。

私たちは、ネット社会の中で生きています。依存の怖さを十分に理解した上で、上手に活用していきましょう。

※裏面 新型コロナ関連 要チェック！

# 新型コロナウイルス感染症と診断された方

感染が判明すれば、数日以内に保健所からご連絡します。まずは自宅待機していただき、感染拡大を防ぐため、以下に沿って接触された方へのご連絡をお願いします。



## ■ 接触された方への連絡のお願い

詳しくは、県HP「新型コロナウイルス感染症患者の濃厚接触者に対する連絡にご協力ください」を参照



感染させそうな期間※に会った人がいる

いいえ

濃厚接触者はいません

※感染させそうな期間：症状が出た（もしくは感染がわかった）2日前から、症状が出た7日後頃まで

はい

マスクをつけずに、約1m以内で15分以上会話した

いいえ

接触された方へお伝えください

- 濃厚接触者に該当しません
- 体調に不安があれば受診してください

はい

接触された方へお伝えください

- 濃厚接触者にあたります。行政検査を受けてください
- 接触した日を0日目として7日間健康観察と外出自粛をお願いします

## ■ 濃厚接触者の方、濃厚接触が疑われる方のPCR検査の受検

詳しくは、県HP「新型コロナウイルス感染症患者の濃厚接触者に対する連絡にご協力ください」を参照

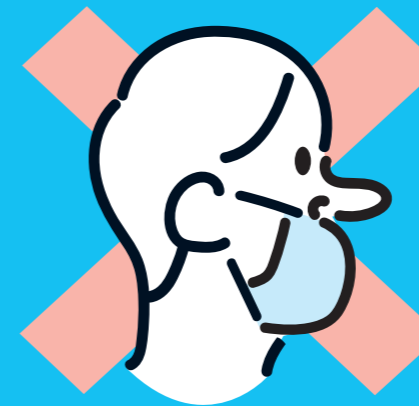
## ■ 自宅療養される方へ

詳しくは、県HP「新型コロナウイルス感染症患者の自宅療養について」を参照



体調に不安がある場合は、迷わず保健所に連絡するか受診してください

# マスクは正しく着用しましょう



鼻マスク



あごマスク

ひきつづき新型コロナ対策を心がけましょう



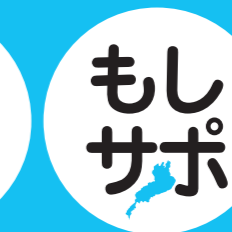
マスク



手洗い



三密回避



拡大防止



※マスクをつけたくても、感覚過敏など、さまざまな事情でつけることができない人がおられる点は十分にご配慮ください。

