

# ほけんだより 冬号

尚志高等学校生徒指導部保健係

令和2年12月16日発行

今年の冬至は12/21です。中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくるという前向きな意味合いを含んだ言葉です。冬至を境に運も上昇するとされているので、昔からこの日は運がよくなるようにと「ん」がつく物を食べていました。特に「ん」が2つ入る食べ物はさらに運を盛るといわれています。レンコン、にんじん、ぎんなん、キンカン、かんてん等を食べるといいでしょう。ちなみにかぼちゃは、「ナンキン」と呼ばれることもあるため、運盛りにはいい食べ物なのです。また、冬至にゆず湯に入るといふ意味は、「一年中風邪をひかないように」という言い伝えもあり、ゆずの果汁に含まれる成分は、体を温め、香りは神経をリラックスさせる効果もあります。

冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入って、来年も元気な一年にしましょう！



## スマホ依存とゲーム障害



外出自粛で全国的にスマホ依存やゲーム障害(2018年、WHOが国際疾病に認定)が問題になっています。「自分は大丈夫」と思っても、スマホ依存症のセルフチェックやゲーム障害の定義をみると当てはまることが多いのではないのでしょうか？

今は、スマホで何でも調べたり、会えない相手とも気軽にコミュニケーションを取ることができたりと、とても便利なツールですが、気づけば1日の大半の時間を費やし、集中力や直感力も低下しているように感じていませんか。スマホが原因で睡眠障害や肩こり、慢性的な頭痛が起きている人は、もう「スマホ依存症」や「ゲーム障害」かもしれません。これを機会に、スマホとの向き合い方を考えてみませんか？

### スマホ依存症セルフチェック

- 寝るとき、必ずスマホを枕元に置いて寝る、スマホで寝落ちする
  - 朝起きるとまずスマホを確認する
  - 食事中もスマホを見るのが習慣になっている
  - トイレに行くとき、スマホを持って行く
  - 入浴の際、脱衣所か浴室にスマホを持っていく
  - 人と話しているときも、スマホを扱う
  - スマホが身近にないと、ソワソワ不安になる。
  - 近くにいる人のスマホの着信音が鳴ると、自分のスマホかと思ひ、すぐにスマホを確認する
  - スマホを使って SNS を毎日チェックしている
  - 歩行中もスマホを持ち歩きチェックしている
  - 気づくと Twitter やインスタ等、覗いている。
  - 常に充電器を持ち歩いている(充電が気になる)
- 3個以上…スマホ依存 予備軍！  
スマホへの依存が始まっています
- 8個以上…スマホ依存 「重症」です!!  
スマホに支配されない生活を考えよう

### ゲーム障害の定義

- ゲームをしたい衝動をコントロールできない
- 日常生活や関心事よりもゲームを優先する
- 本人や家族、学業、仕事上に問題が起きてもゲームをやめられない



⇒これらの症状が1年以上(重症の場合は1年未満でも)続く

### ゲーム障害によって起こる問題

- 朝起きられない
- 学校や仕事に遅刻・欠席
- 成績低下
- 昼夜逆転の生活
- 食事を取らずにゲームに没頭
- ゲームに負けたときなどに物を壊す



### ぼくはスマートフォンになりたい。

「ぼくのねがいはスマートフォンになることです。だって、パパとママはスマートフォンが大好きだから。二人はぼくのことよりもスマートフォンばかり気にしています。パパが仕事でつかれて帰ってきたとき、スマートフォンのための時間はあるけど、ぼくのための時間はないみたい。パパとママは大事な仕事をしているときでも、電話がなるとすぐ電話を取るんだ。ぼくが泣いていても気にしないけど…。二人は、ぼくじゃなくてスマートフォントあそぶんだ。だれかと電話をしているときは、ぼくがどんなに大事なことを伝えようとしても聞いてくれない。

だからぼくはスマートフォンになりたいんだ。」  
「シンガポールのある小学生が書いた作文(SNS)」より。

### スマホを触らない、デジタルデトックスを試してみませんか？

ネット依存やゲーム障害は各国で社会問題になっています。厚労省によると、日本ではオンラインゲームを含めた病的なネット依存が疑われる中高生が推計93万人と過去5年間で倍増しました。韓国では02年にゲームのやり過ぎによる死亡事故まで起きています。

スマホやデジタル機器を触らないというマイルールを決めて、デジタルデトックスすることにより、SNS疲れや睡眠の質等の健康状態が改善されます。スマホに費やしていた時間を心の休養や将来の自分について考える時間、散歩や読書等に置き換えて、一瞬一瞬を大切に過ごしてみたいかがでしょうか？

自分のために  
みんなのために



目鼻口を  
さわらない

体調が悪い日は  
無理せず休もう

会話や食事は  
十分な距離を

移動や外出は  
“密”を避けて

WITH  
CORONA

こまめな換気で  
きれいな空気を

うがい手洗いを  
念入りに

咳やくしゃみは  
エチケットを

身の回りを  
こまめに消毒