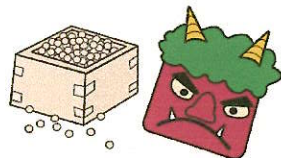


ほけんだより 2月



社中学校 保健室 令和4年2月1日発行

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔でいると、それだけで体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとても大切です。みんなが、笑顔になれるような言葉づかいや行動を意識し合える社中学生でいたいですね。

また、3年生はこれから入試本番です。より一層感染予防に努め、健康で本番に力が発揮できるようにしてください。

“笑う”だけで、 心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろないいことが

脳の働きがよくなる 血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる 幸福感がアップする



大笑いしなくても、笑顔だけで
効果はあるそうです



新型コロナウイルス対策のポイント！

新型コロナウイルス感染症が身近に迫ってきていて、不安の絶えない日々ですが、今みなさんに出来ることは、各自が予防の徹底をすることです。自分だけでなく、まわりの人たちを守るためにも、協力をし合って予防をしましょう。



発熱や体調が悪い時は休養をする



規則正しい生活をして、免疫力をアップ



手洗い・マスクでウイルスを体内に入れない

コロナ禍でネット依存症になっていませんか？

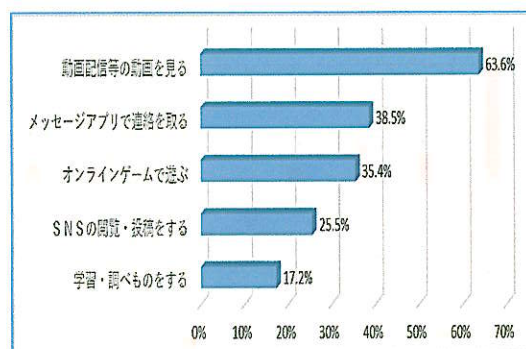
新型コロナウイルス感染症が流行し始めて、約3年になります。その間、行動制限がかけられ、臨時休校や学校行事の取りやめ、部活動時間の短縮などで、家に居る時間が多くなったと思います。そのため、ネットやゲームを利用する時間が増えたのではないのでしょうか？

内閣府による「令和2年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」の結果です。1日平均の利用時間が年々増加していることがわかります。特に、2019年、2020年の利用時間の増加は他の年に比べると高くなっています。2019年の2月頃から流行し始めた新型コロナウイルス感染症との関連がありそうです。

また、右のグラフは、2021年に東京都が実施した「家庭における青少年のスマートフォン等の利用等に関する調査」で、利用時間の内容が「動画配信・動画共有サービスで動画を見る」との回答が最も多かったです。本校のネット依存に関するアンケート（裏面記載）では、動画の視聴が全学年とも80%台で、東京都よりも多いことがわかります。



インターネットの利用時間（利用機器の合計、平日1日あたり）



動画配信サービスは、自分が見ている動画に似たおすすめ動画が次々に案内され、つい他の動画もクリックしたくなるように作られています。そのため、動画を長時間見ることになってしまい、依存していくことになります。依存にならないためには、使用ルールを決めて家庭で守ることが大切です。

ネット使用ルールを作ろう

使う場所を決める



使用時間を決める



ネット機器から離れる時間を決める

