

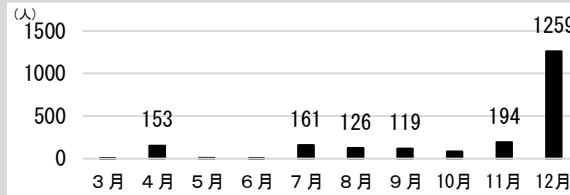
# ほけんだより by保健委員



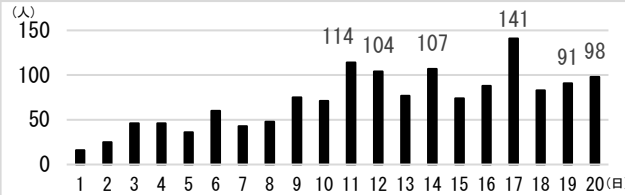
令和2年12月  
広島県立賀茂高等学校  
(保健室)

心も体も充実した冬休みを過ごすために ~ その1 感染症に最大限留意しよう ~

県内の新規陽性者数(3月~12月20日)



県内の新規陽性者数(12月1日~12月20日)



ステージ1 感染者が散発的に発生している段階。

**ステージ2 感染者がだんだんが増えてきている段階。**

ステージ3 感染者が急増している段階。

ステージ4 爆発的な感染が起こっている段階。

県内の病床使用率(12月20日時点)

**58.9%** (確保病床 399 床, 入院者数 235 人)

宿泊療養使用率(12月20日時点)

**42.4%** (確保室数 210 室, 療養者数 89 人)

## 感染予防の基本

- 外出時は、必ず、マスクを着用する。
  - 手洗い・手指消毒を励行する。
  - 3つの密は避ける。  
\* 換気の悪い密閉空間 \* 多数が集まる密集場所 \* 近くで会話や発声する密接場面
  - ソーシャルディスタンスを守る。(最低1m)
  - 換気を行う。
  - 毎日、体温と体調をチェックし、健康観察カードに記録する。
  - バランスのとれた食事、睡眠、適度な運動、入浴等を心がけて免疫力を保つ。
- ❶ 不要不急の外出は控える。(特に感染者が急増している地域には行かない。)
- ❷ 用事がある場合にも、用事を済ませたらなるべく早く帰宅する。
- ❸ 集まりは、少人数・短時間にし、必ずマスクを着用する。

## 冬休み中の注意点

### ◆新型コロナウイルス感染症の陽性者の症例

- ・節々(関節)が痛い
- ・咳が出てきた
- ・のどが痛い
- ・熱っぽい(37.0℃)
- ・なんだかだるい
- ・いつもの味と違う



### ●「風邪かな？」という症状は重要なサイン

かかりつけ医等に電話相談。相談先の医療機関で診断・検査。できない場合は他院を紹介してもらいましょう。

### ●相談先に迷ったら「積極ガードダイヤル」に電話相談。

広島市、呉市、福山市以外の市町 **082-513-2567**  
広島市 **082-241-2566**

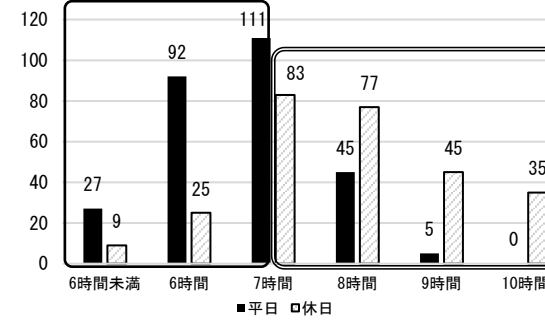
### ●PCR検査を受ける場合は、学校へ連絡をしてください。

**082-423-2559**

※12月28日~1月3日は、緊急時用の連絡先へかけてください。

## ~ その2 睡眠のリズムを崩さないようにしましょう ~

平日と休日の睡眠時間の差(1年生)



平日は睡眠時間7時間以下の生徒が**8割**ですが、休日には7時間~10時間の生徒が**8割**になっています。

平日と休日に起きる時間のずれが  
心や体に及ぼす影響



~ 質の良い睡眠のために ~ 頑張ればできそうなことをチェック!! 冬休み中、やってみよう。

1. ( ) 毎朝、ほぼ決まった時間に起きる
2. ( ) 朝起きたら太陽の光をしっかり浴びる
3. ( ) 朝食を規則正しく毎日とる
4. ( ) 帰宅後は居眠り(仮眠)をしない
5. ( ) 夕食後以降、カフェインは避ける
6. ( ) 夕食後に夜食をとらない
7. ( ) ゆるめのお風呂にゆっくりつかる
8. ( ) 午前0時までには寝床に入る
9. ( ) 寝る前に脳と体をリラックス
10. ( ) 休日の起床時刻を平日と2時間以上ずらさない



## ~ 睡眠のお話 あれこれ ~

寝る時に羊を数えることはNG!

羊が一匹, 羊が二匹, 羊が三匹...

これをしてしまうと脳が働いてしまいより寝付きにくくなるので、羊は数えないほうがいい。羊がダメだからと言って、豚を数えてもいけない。悩みごともある。音楽を聴くなどし、眠くなるのを待って寝床に入ろう。

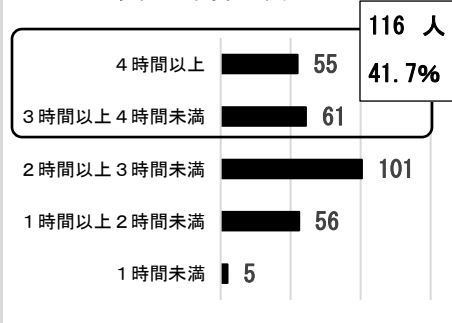
## レム睡眠とノンレム睡眠

睡眠時はレム睡眠(脳は覚醒状態)とノンレム睡眠(脳も熟睡状態)が約90分周期で繰り返されている。睡眠前半に現れる深いノンレム睡眠の時に、身体の成長や肌の調子を整える役割を持つ成長ホルモンが分泌され、レム睡眠時には記憶を定着させる海馬が働く。

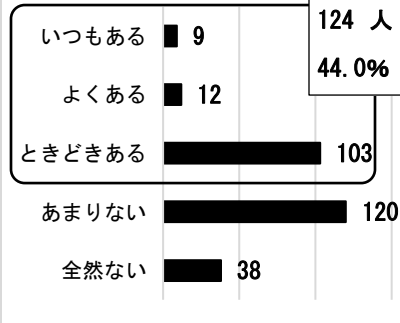
暗記物は寝る前にすると良いとされている理由はここにある。

～ その3 スマホやインターネット・ゲームとの付き合い方を見直そう ～

1日何時間、携帯やスマホ等を使うか(全278) 令和2年度 単位:人



イライラすることはあるか(全282人) 単位:人



賀茂校生の実態

左図は本校1年生のアンケート結果です。約40%の生徒が1日に3時間以上スマホ等を利用しています。また同一対象にとった「イライラすることはあるか」という質問では「いつもある」「よく」「時々」と回答した

人が124人で約40%に当たります。スマホ等を長時間見続けることで目の周りの筋肉が緊張し続け、自律神経のバランスが乱れるという説もあり、そのことがイライラ感につながっているのかもしれません。

また、同じアンケートを2年前(現3年生)にとった際には、3時間以上のスマホ等使用者割合は23.9%で、使用時間が長くなっている傾向にあります。

インターネット依存症とは…

生活面や健康面よりもインターネットの使用を優先してしまい、使う時間や方法を自分でコントロールできない状態。



◆なぜ、ネット依存になるのか？

対人関係や学業等、現実の生活でうまくいかないことがきっかけでネットに依存することが多い。ゲームの中で達成感を得たり、SNSで仲間からの称賛を受けたりして、ますますネットの世界に入り込んでしまうことがある。

◆ネット依存で生じる問題

生活リズムが変化することで、遅刻・欠席・運動能力の低下・集中力の著しい低下・昼夜逆転など様々な問題が生じ、学校に行けなくなることもある。さらに罪悪感からますますネットの世界に入り込んでしまう悪循環が生まれる。

3学期の教育相談のおしらせ

今年度の相談日も、残すところあと3回になりました。希望する場合は、相談担当(山口・新見)まで連絡してください。

日程: 令和3年1月15日(金) 令和3年1月29日(金) 令和3年2月26日(金)  
 時間: いずれも12:35~13:20, 13:20~14:20, 14:20~15:20, 15:20~16:00  
 場所: 本校教育相談室(北館102教室)



インターネット依存度チェックテスト

オンラインゲーム、SNSや掲示板、動画サイト等のネットを利用して次のようなことがありますか。あてはまる番号に○をつけ最後にそれぞれの回答(1~5点)を合計し、「判定結果」に当てはめてみましょう。

	1	2	3	4	5
	まったくない	めったにない	ときどきある	よくある	いつもある
①気がつくと、思っていたより長い時間ネットを利用していることがある。	1	2	3	4	5
②ネットを長く利用していたために、家庭での役割や家事(手伝いなど)をしないことがある。	1	2	3	4	5
③家族や友達と過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがある。	1	2	3	4	5
④ネットで新しく知り合いを作ることがある。	1	2	3	4	5
⑤周りから、ネットを利用する時間や回数について注意されたことがある。	1	2	3	4	5
⑥ネットを利用している時間が長くて、学校の成績が下がっている。	1	2	3	4	5
⑦ネットが原因で、勉強の能率に悪影響が出ることもある。	1	2	3	4	5
⑧他にやらなければならないことがあっても、まず先にメールやLINE、ツイッターなどをチェックすることがある。	1	2	3	4	5
⑨ネットで何をしているのか聞かれたとき、いいわけをしたり、隠そうとしたりすることがある。	1	2	3	4	5
⑩いろいろな問題から気をそらすために、ネットで時間を過ごすことがある。	1	2	3	4	5
⑪気がつけば、また次のネット利用を楽しみにしていることがある。	1	2	3	4	5
⑫ネットのない生活は、退屈で、さびしいだろうと不安に思うことがある。	1	2	3	4	5
⑬ネットを利用している最中に誰かに邪魔をされると、イライラしたり、怒ったり、言い返したりすることがある。	1	2	3	4	5
⑭夜遅くまでネットを利用することが原因で、睡眠時間が短くなっている。	1	2	3	4	5
⑮ネットを利用していないときでも、ネットのことを考えてぼんやりしたり、ネットを利用しているところを空想したりすることがある。	1	2	3	4	5
⑯ネットを利用しているとき「あと数分だけ」と自分で言い訳していることがある。	1	2	3	4	5
⑰ネットを利用する時間や回数を減らそうとしても、できないことがある。	1	2	3	4	5
⑱ネットを利用している時間や回数を、人に隠そうとすることがある。	1	2	3	4	5
⑲誰かと外出するより、ネットを利用することを選ぶことがある。	1	2	3	4	5
⑳ネットを利用している時は何ともないが、ネットを利用していない時はイライラしたり憂うつな気持ちになったりする。	1	2	3	4	5

参考: 子供のインターネット利用と健康に関する調査報告書(平成29年3月, 埼玉県学校保健会)

- 20~54点 依存傾向「低」 ●55~64点 依存傾向「中」
- 65~69点 依存傾向「高」 ●70点以上 依存傾向「きわめて高」



今月の担当保健委員: 1年7組(安達・福場) 2年7組(高本・新川)

参考・引用: 新型コロナウイルス感染症データサイト(広島県ホームページ)

ネット・ゲーム依存と回復ステップ(MIRAIネット・スマホ・ゲーム依存回復サービス)  
 子供のインターネット利用と健康に関する調査報告書(平成29年3月, 埼玉県学校保健会)