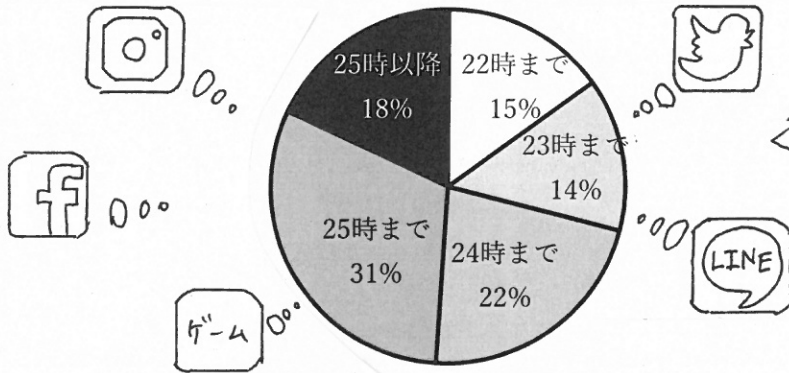


水上市西高校
保健室

スマホに支配されていませんか？

★西高生はスマホを何時まで使っているか？(生徒会のアンケートより)★



このグラフを見てどう思いますか？
スマホは西高生の夜更かしの原因になっているようです・・・(´；ω；)
家に帰ったらほとんどの時間スマホを触っているという人も多いのではないのでしょうか？

★みなさんとスマホの歴史★

	みなさんが・・・	スマホは・・・
2008年	年長～小2のとき	日本でiPhone発売
2011年	小3～小5のとき	LINEがリリース
2017年	中3～高2のとき	10代スマホ普及率92%

小さい時から身近にスマホがあったみなさんに「使うな」といっても無理があります。でも今のままでは人間が作ったスマホに逆に使われているような気がしませんか？

イギリスの研究で 一日平均2時間20分スマホを触っている人は、

死ぬまでに6年間もの時間をスマホに使うことになるそうです。

6年間あると

○生まれたばかりの赤ちゃんが小学生になる ○小学校を卒業できる ○中学生、高校生を2回できる ○徒歩で日本を2周できる・・・

今まではなんとなくスマホを使っていた時間を有効活用すると人生が大きく変わる気がしませんか？

みなさんは限りある人生の時間を何に使いますか？

「ゲーム障害」とは(診断基準)

- ゲームをする衝動が止められない
- 他の興味や日常生活よりゲームを優先させる
- 良くない結果が出ているのにゲームを続けたり、ゲームの時間を増やしたりする
- 個人、家族、社会、勉強などに支障が出ている

★時間有効活用のコツ★

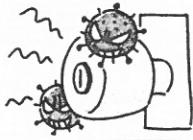
- ① リフレクション(一日の自分の時間の使い方を振り返る)
→振り返ることで自分の時間の使い方のクセが分かります
- ② プラン(どんな風に時間を使うか考える)
→計画を立てることで集中して取り組みます
- ③ ノースマホタイム(スマホを使わない時間を決める)
→気が散らずやることがはかどります



ゲームがやめられないのは病気の可能性があります。い当たりのめまろは相まらにまてきたさい!!

こうして広がるインフルエンザ

せつよく 接触感染



感染した人がさわったスイッチやドアノブなどから手についたウイルスが口や鼻から入って感染



ひまふ 飛沫感染



感染した人のせきやくしゃみで飛んだ水滴と一緒にウイルスを吸い込んで感染

ガードするには



せっけんを使ってしっかりと。アルコール消毒も有効です。



飛沫以外にも、口元に手が触れるのを防ぎ、接触感染予防にも。



潜伏期でも感染力があります。普段からせきエチケットを習慣に。

正しくマスク使えていますか？

マスクのつけかたで思い当たるものはありますか？

- 鼻だけ出してつける
- 上下・裏表は気にしない
- 一度使ったマスクを次の日も使う
- 一回外すときはポケットに入れる

ひとつでも当てはまった人は「間違ったマスクの使い方をしていました。」

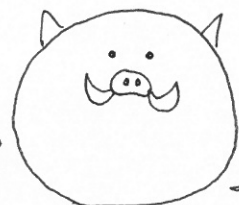
○マスクは鼻と口をおおって、すきまをなくす

○上下・裏表を正しく使い顔にフィットさせる

○一日つけたり一度外したマスクはウイルスがついているので新しいものをつける

マスクはなるべくキレイな手でさわって、こまめに取りかえましょう。

最後になりましたが、みなさん、あけましておめでとうございます。
今年は「亥年」ですね。十二支を草花の成長に例えると最後の年に当たる「イノシシ年」は「種の中にエネルギーをためて次につなげる」時期だそうです。みなさんも色々な目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。今年もどうぞよろしくお祈りします。



2019