

ほけんだより 1月②

2024.1.31 鮫川中学校
発行責任者：校長 角田敏文
文責：養護教諭 角田千紘

思春期保健講座

1月26日（金）に1年生の思春期保健講座を実施しました。「ネット・ゲームとの上手な付き合い方」というテーマで、ゲームのメリットとデメリットやゲーム依存、ネット依存について、けやき心の発達診療所の医師、角田智哉先生にお話をいただきました。



角田智哉 先生

大事なことは、いろいろなことに興味を持つこと

○ゲームは全てがダメなわけではない。ただしほどほどが大切である。

1日30分が良い。3時間以上行くと、脳への悪影響がある。

【脳への影響】・学校や勉強への興味が低下する。

・どんな時もゲームのことが頭から離れない。

・今まで楽しんでいたことが楽しくなくなる。

・屁理屈が多くなる。

○SNSは制限した方が良い。使い続けると、自分のことを大切にしようという気持ち（自尊心）が低下してしまう。

ゲーム依存症になりやすい人

○小さいときからゲームをやっている ○男子

○注意力・集中力のない人 ○自分の部屋でゲームをやる人

大人になったらゲーム依存は治るか→治らない

子どものうちにゲームにしか興味がないと、大人になってからも、ゲームしかやるのがなくなってしまう。

中高生の内にゲーム以外で興味のあることを増やし、
将来やりたいことや目標を見つける。
まだ見つかっていない人は、見つける努力をする。



ゲームやネットについて自分の考えを話し合いました。

ゲーム・ネット依存症にならないためには

○ゲームやネットの時間を決める…約束ではなく目標にする。約束にすると「約束を破った」「約束したのに」と怒りの気持ちがわいてくるが、目標だと「なぜ達成できなかったか」と話し合うことができる。

○家の手伝いをする…お手伝いを通して、お家の人とコミュニケーションをとる。保護者の方は、「ありがとう」「助かった」などほめてあげると、繰り返しお手伝いがしたくなる。

○課金はしない…「せっかくお金出したから…」とやめられなくなる。

○ゲーム以外の楽しいことをみつける…ゲーム以外で熱中できることありますか。

中学生の今しかできないことがたくさんあります
今のうちに、いろいろなことに興味を持ちましょう

生徒の感想

自分は SNS でプライバシーを気にしていなかったのですが、今回の話を聞いて、自分を守るために気をつけてやらないといけないんだと思いました。ゲームにもメリットがあると聞き、びっくりしました。

私は将来の夢や、やりたいことがないので、それを見つけるために、いろいろなことに興味を持つことを意識して、生活していきたいです。



これからは、ゲームと勉強をバランス良くできるようにしたいです。また、ゲームをするときは、自分で目標をたててやりたいです。

SNS を見過ぎてやめられなくなる時が多いので、これからは自分で時間を決めて、家の手伝いや家族みんなでできることをして、少しずつ直していきたいです。また、家族でできるゲームをやりたいと思いました。

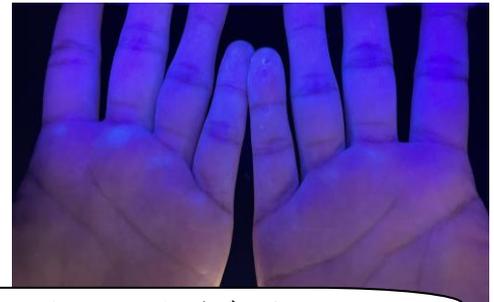
※講師の角田先生からは、鮫川中1年生は素朴でとても好感がもてたと、お話いただきました。

手洗い実験

みなさんはこまめに石けんで手洗いしていますか。私たちの身近な感染症予防が手洗いです。しかし、洗い方によっては、汚れや菌が残ってしまうことがあります。先日の専門委員会の活動で、保健給食委員会は手洗い実験を行いました。光に反応する液を手にすり込み、いつも通りの手洗いをしてもらいます。光を当てると…洗えていない部分が白く反応する仕組みです。普段の手洗いが、汚れや菌を落とし切れていないことが分かりました。

(手のこう)

(手のひら)



手のひらはきれいに洗えている人がほとんどでした。しかし、指先や指と指の間が白っぽく残った人が多かったです。

《手洗いのポイント》

◎汚れがたまりやすい場所

指先（特に爪の中）・指と指の間・親指のまわり・手首です。

◎手洗いの時間は30秒以上が効果的

せっけんで15秒洗うと菌は10分の1に減ります。

せっけんで30秒洗うと菌は100分の1になります。

◎洗った後は清潔なハンカチで拭いてからアルコール消毒

アルコール消毒でさらに菌をなくしましょう。



一人ひとりが意識して、感染症を予防しましょう。