



暗くなるのも徐々に早くなり、朝晩の冷え込みを感じる季節となりました。天気予報も参考にしながら、衣服の調節をして気温の変化に対応しましょう。



インターネット（スマホ・ゲーム）依存症！

…あなたは大丈夫ですか？

インターネット依存とは…



家族や勉強等、自分にとって大切にすべきもの（こと）を放り出しても、ネットやゲームの使用を優先させ、コントロールできない状態のことをいいます。

依存症になると、こんな症状が…

- ・ネットのことで頭がいっぱい
- ・ちょっとしたことでキレル
- ・勉強に集中できない
- ・無言になり、あまり笑わない
- ・長時間使わないと満足しない等



ネット依存症にならないために！

◎ネットにのめり込まないために、
自分の目標をきちんと掲げる。

【成績アップ ○○高校合格
部活動で1勝 家の手伝いを
毎日する 等】



◎スマホなどは自分のものではなく、保護者が買って与えてくれたものなので、相談して利用する。

家の人とルールを決めよう

◎時間を決めてやる

【一日○分だけの使用】

◎夜○時以降は使用
しない

◎ネットを使用しない
曜日をつくる 等



「昨日、何時に寝ましたか？」

保健室に頭痛で来室する人がいます。その原因として睡眠不足があげられることがあります。最近気になるのが、「何時に寝たのか自分でわからない人」です。「時計をみていないからわからない」「気がついたら寝ていた」という生活をしているようです。きちんと睡眠時間がとれているのか、とても心配になります。

睡眠時間は個人差がありますが、中学生では平均7～8時間必要だと言われています。時計を見て寝る時間を大切にしてもらいたいです。



保健室からのお知らせ



学校における色覚検査について、平成15年度に健康診断必須項目から削除されましたが、希望者に対しては保護者の方の同意のもと、検査ができます。希望の方は担任までお知らせください。

脳脊髄液減少症ってどんな病気？

交通事故やスポーツ外傷など、体への強い衝撃により、脳脊髄液が漏れ出し、減少することによって、頭痛、頸部痛、めまい、吐き気、耳鳴りなどの様々な症状を引き起こす病気とされています。

交通事故やスポーツ外傷の後、頭痛やめまい等の症状が見られる場合は、安静を保ちつつ、医療機関を受診することが大切です。