



保健便り 1月号

2017年1月12日
田島高校保健室

明けましておめでとうございます。今年も皆さんに健やかに過ごせるように保健室での活動を行っていきます。

ネット依存チェック

皆さんは冬休み中、どのように過ごしていましたか。寒い中、外出を避けて室内で過ごしていたひとも少なくないのでは？室内で過ごすうちに、ネットの利用時間が増えていたひともいるのではないかと思う。そこで、皆さんにネット依存になっていないか下の表でチェックしてみましょう。



1	あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか？（例えば、前回にネットでしたことを考えていたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたり 等）	<input type="checkbox"/>
2	あなたは満足をえるために、ネットを使う時間をだんだん長くしていかねばならないと感じていますか？	<input type="checkbox"/>
3	あなたはネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかつたことがたびたびありましたか？	<input type="checkbox"/>
4	ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか？	<input type="checkbox"/>
5	あなたは、使い始めに意図したよりも長い時間オンラインの状態でいますか？	<input type="checkbox"/>
6	あなたは、ネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活のことを台無しにしたり、危うくなったりしましたか？	<input type="checkbox"/>
7	あなたは、ネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありますか？	<input type="checkbox"/>
8	あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるために、ネットを使いますか？	<input type="checkbox"/>

いくつチェックがつきましたか？チェックした数が5つ以上あるひとは、依存傾向にあるかもしれません。インターネットを上手に利用するには、インターネットの特性をしっかりと理解し、自分自身で関わり方をコントロール(管理)できるようになることが大切です。

ネット依存に伴う問題

身体	体力低下、運動不足、骨密度低下、栄養の偏り、低栄養状態、肥満、視力低下、腰痛、エコノミークラス症候群（長時間同じ姿勢で座ったりしていると下肢が圧迫されてうつ血状態となり、血栓が生じることにより発症します）等
精神	睡眠障害、昼夜逆転、引きこもり、意欲低下、うつ状態、希死念慮、自殺企図 等
学業・仕事	遅刻、欠席、授業中の居眠り、成績低下、留年、退学 等
経済	浪費、多額の借金 等
家族・対人関係	家庭内の暴言・暴力、親子の関係悪化、友人関係の悪化、友人の喪失 等