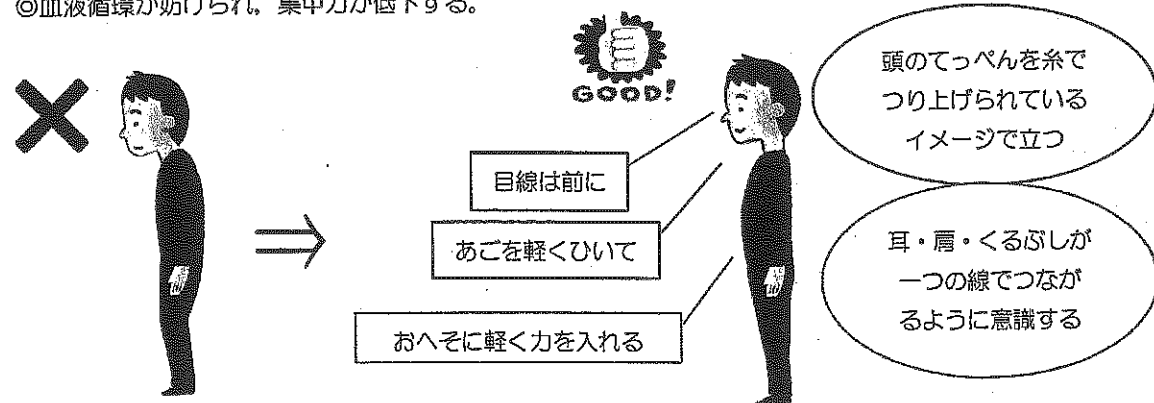


平成28年11月  
保健室

## 正しい姿勢で過ごそう

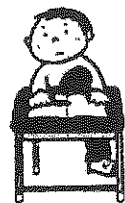
### 姿勢が悪いとどうなる？

- ◎体がゆがむ。 ◎頬づえでだんだんと歯並びがゆがむ。 ◎腰が痛くなる。
- ◎前かがみになって机との距離が近いと、視力が低下する。 ◎内臓が押されて、動きが悪くなる。
- ◎血液循環が妨げられ、集中力が低下する。



### こんな姿勢で座っていませんか？

ひざをたてる



足を組んでいる



頬づえ・肘をつく



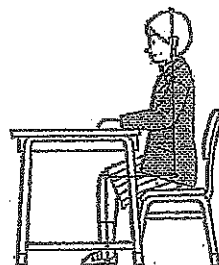
イスに浅く座って、後ろにもたれかかる



背中を丸めて、前かがみになっている



〈正しい座り方〉  
イスに深く腰をかけ、背筋をまっすぐ伸ばそう



### ネット依存中高生 国内に51万人と推計（厚生労働省）

携帯電話やパソコンに没頭する「インターネット依存」の中高校生は全国で推計51万8千人に上ることが、厚生労働省研究班の調査（2012年）でわかっています。

右下の「中高生への質問事項」のうち5項目以上に当てはまる場合は「病的な使用」と判定されます。ネット依存が強く疑われる生徒は8.1%に上りました。

また調査から、ネット依存による健康や日常生活への影響がみられることもわかりました。

ネット依存がある人の

59%が「睡眠の質が悪い」…依存がない人の約2倍

24%が「午前中に調子が悪い」…依存がない人の約3倍

右下の表を見て、あなたは何項目に当てはまりましたか？5項目以上に当てはまった人は、ネットの使用時間を減らすために、時間を決めて使用しましょう。



昨年東京都は児童・生徒に向けて「SNS東京ルール」を策定し、SNSを利用する際のルールを決めました。この5カ条を踏まえた上で、学校や家庭ごとにルールを定めることが勧められています。

#### SNS東京ルール5カ条

- ①1日の利用時間と終了時間を決めて使おう。
- ②自宅スマホを使わない日をつくろう。
- ③必ずフィルタリングを付けて利用しよう。
- ④自分や他者の個人情報を載せないようにしよう。
- ⑤送信前には、相手の気持ちを考えて読み返そう。

#### 中高生への質問事項

「はい」「いいえ」で回答。「はい」が5項目以上ある場合、「病的な使用」と判定

- Q1 インターネットに夢中になっていると感じるか
- Q2 満足を得るために、ネットを使う時間を長くしていかなければならないと感じるか
- Q3 使用時間を減らしたり、やめようとしたが、うまくいかなかったことが度々あったか
- Q4 ネットの使用をやめようとした時、落ち込みやイライラなどを感じるか
- Q5 意図したよりも、長時間オンラインの状態にいるか
- Q6 ネットのため、大切な人間関係、学校、部活のことを危うくしたことがあったか
- Q7 熱中しすぎていることを隠すため、家族や先生にうそをついたことがあるか
- Q8 嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにネットを使うか

