

【特集】 出前講座 睡眠不足とネット依存

睡眠不足が引き起こす身体への影響！

睡眠は成績にも影響が！
睡眠不足と身体の関係



あなたも知らぬ間に依存してるかも！？
ネット依存からの脱却法！

感染症対策、サボってませんか？

インフルエンザはまだまだ流行中



【連載】

鹿高生諸君、知ってる？問題です！

Quiz 知か問？ (クイズ しかもん)



保健委員、出前講座へ潜入！！



「睡眠不足が引き起こす身体への影響

(ネット依存)」

6月と11月の2回、出前講座に来て下さった土井先生。工業高校からサラリーマン、そして医療の道、今は大学の先生というスペシャルな経歴の持ち主でトーク力も最高！！面白く楽しくためになる時間でした！



講師：長崎総合科学大学
土居 二人先生

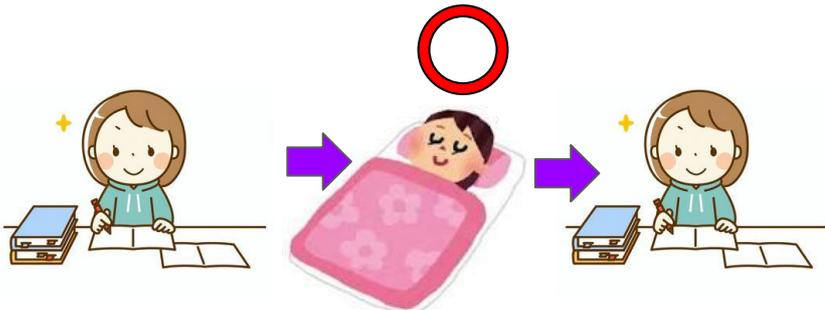
Q1 人間は人生の3分の1を睡眠に費やしている。睡眠は1日何時間必要なのか？

A1 睡眠の主な役割は、脳機能や免疫を保つためであり、健康的に過ごすためには、7時間程度の睡眠が必要です。



Q2 テスト前に睡眠時間を削って勉強！前日、徹夜！！効果はあるのか？

A2 徹夜してテストを受けると、自分のパフォーマンスを低下させ、酔っ払った状態でテストを受けていることになってしまいます。テスト前日は、夜覚えて、しっかり睡眠、朝復習することで記憶の定着があります。自分のベストコンディションで臨みましょう！



質の良い睡眠をとることも大切



日頃から勉強していない人は、徹夜でもして少しでも覚える、というのもありますが・・・
テストが終わったらきれいさっぱり忘れちゃう・・・なんてことになります。

Q3 睡眠不足の悪影響とは？

A3 睡眠を維持する機能は、健康に生きるために絶対必要な機能です！

寝不足が続くと・・・

- ・身体への影響：肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症
心血管疾患・・・生命予後の悪化
免疫力低下など

・精神的影響：うつ、認知症
などのリスクが高くなります。

6.5～7.4時間が一番死亡率が低い！



2002年、韓国では、86時間連続でネットゲームをプレイ続けた男性が死亡するという事件が起きた。「激しい疲労」が死因と見ている。



ネット依存って何～？

ネット依存とは、SNSやゲームを長時間にわたってやり続け、それが日常化することです。また、ネット依存になってしまうと運動能力、体力の低下、栄養不足、睡眠不足になってしまい、最悪の場合現実とネットの世界がわからなくなることも…。そうならないためにもSNSやゲームは程々にしましょう！



ネット依存症に見られる精神的影響は、自分の世界に入り、声をかけても無反応になって、怒りやすくなってしまったりなどです。うつ病になる人も多いといわれます。うつ病は、薬物療法をしても部分的に良くなる人が多く、完治者は20%ととても少ないそうです。

ネット依存症は、様々な問題を引き起こしてしまうので、対策が必要です。

- ・やめようと思ってもやめられない
- ・やめようとすると不機嫌、イライラ



心当たりがある人、いませんか？

どうする？スマホ・ネット依存からの脱却

対策 ～家族も一緒に考える～

- 1 生活リズムを立て直す…三度の食事、適度な運動など
- 2 気になることは本人へ伝える
- 3 ネット依存症について学ぶ → **病気である** 気になったら検索：久里浜医療センター
- 4 ネット依存に隠れた原因を探る…ネットにはまった原因など

依存中の本人は、楽しんでオンラインゲームをしたり、その他のことがどうでもいいかという、実は、本人も苦しんでいます。

…「なんで分かってくれないの？」という気持ち

→ **やめさせようと威圧的な態度は逆効果！**

✗ 「無理やりネット環境を切断する」

✗ 「ゲームを取り上げる」

家族や周囲の人は、放置しないこと(見捨てられたと思う)、依存になった理由があるはずなので一緒に考えていくことが大切です。

本人が「現状を変えたい！」と思ったときがチャンスです。1日10時間していたものを6時間に減らすなど、少しずつ生活環境を変えていきましょう。

～海外こぼれ話～



● ネット依存が多い国
アメリカ・フランス・ドイツ > 中国 > 韓国

● 中国のスマホ・ネット依存リハビリ施設編
中国では、若者の依存が急増し、ブートキャンプ形式の治療施設があり、朝型にするための早寝早起きや肉体トレーニング、座禅で忍耐力をつける、週に一回のカウンセリング等で生活習慣をもとに戻しているらしい。

● 韓国はアジアで最もネット普及が早かった国だが、オンラインゲーム中毒が増え、16歳未満は0～6時までオンラインゲームが禁止される法律ができています。

冬休みも感染症予防をしましょう

ここ数年のコロナ禍で広く感染症対策が実施されて、冬季のインフルエンザ流行が見られませんでした。しかし、今年は夏から一定の水準のまま流行しています。皆さんも、ちょっと油断して感染症対策がおろそかになっていませんか？ 共通テストに向けて頑張っている3年生！！冬休み中の健康保持がとっても大切になってきます。 共通テスト時にダウンしないよう、これまで以上に感染症予防をし、睡眠をとって免疫力アップを図りましょう！

5つのステップで かぜを撃退!!



**5 マスクを
じょうずに使う**

かぜの症状があるとき 人の多い場所に行くとき

**4 教室の空気を
入れ換える**

空気の入り口と出口をつくと効果的

ウイルスを 追い出す

- ①洗い流す (手洗い・うがい)
- ②追い払う (換気)
- ③まき散らさない (マスク)

侵入するウイルスの数を、なるべく少なくします。

**3 手洗い、
うがいを
こまめにする**

せっけんを使って、ていねいに のどのほうまで、念入りに

**2 栄養を
しっかりとる**

からだの材料 たんぱく質

ビタミンACE (エース) と覚えよう
ビタミンA ビタミンC ビタミンE

ウイルスと 戦う力をつける

- ①栄養 (食事)
- ②休養 (生活リズム)

ウイルスと戦うからだの力 (免疫力) を高めます。

**1 生活リズムを
整える**

日付が変わる前に寝る 食事は1日3回、規則正しく 活動・休息をバランスよく



Quiz 問? 知か

睡眠に関するクイズです。
答えは、切り取って、小会議室前の箱に入れてください。

締切：12月25日(月)

鹿高生諸君、知ってる？問題です！

★正解者には、あったかプレゼントありま～す

Q1:これらの動物で睡眠時間が一番短い順に並んでいるのはどれ？

- | | |
|--------|---------|
| A コウモリ | C 猫 |
| B キリン | D アジアゾウ |



- ア BDCA ウ BADC
イ DABC

Q2: 良い睡眠をとるために必要なことは「質」と「量」となに？

- ア 夜食
イ スマホなどの光
ウ 生活リズム

年 組

氏名

A1:

A2: