



令和7年3月17日  
国立市立国立第三中学校  
保健室

## しめくくりの3月です

今年度も残りあとわずかになりました。どんな1年でしたか？ 1年生は中学に入学して、全く違う環境に、不安だったり緊張したり、ソワソワしたりしている人が目立っていました。中学生活にも慣れて、落ち着いて生活できることが増えましたね。2年生は、後輩を迎え、先輩としてしっかりやっていかななくてはという意識で頑張る姿が頼もしく見えました。3年生はいよいよ目の前に進路選択という、大きなものがやってきて、気合を入れなければと同時に、不安になったり自信をなくしたり、これでいいのかと迷うこともたくさんあったのではないのでしょうか？

不安も緊張も迷いも、全部みなさんの栄養になり、みなさんを成長させています。不安で当然、緊張するのも当然、迷うのも当たり前のことです。それがなければ、大きく成長することはできませんから。自分なりに乗り越えたみなさんは、4月より立派な顔つきになっていますよ。また新しい緊張がやってくるけれど、一步一步、前に進んでいきましょう。

3年生のみなさん、卒業 おめでとう



## 春休み ネットトラブルに注意！

時間ができると、スマホやパソコンをついつい見てしまう人、多いのではないのでしょうか？ 私もスマホを見る時間が多くなったと感じています。知らず知らずのうちに依存してしまっています。それは、本当はすごく怖いことなのです。ゲームや SNS を見ているだけで、そんなに大変なことにならないでしょ？ と軽く考えている人もいると思いますが、アルコールや薬物と同じぐらいに危ないのではないかと警告されています。脳そのものに強い影響を与えるものなので怖いのです。（記憶力や集中力の低下、イライラや自分の感情をコントロールできなくなります。）

スマホをみんなが自由に使えるようになって、とても便利ですが、眠れなかったり、うつ病のような症状が出たりして病院に来る若い人もすごく増えているそうです。

SNS で事件に巻き込まれたり、友だちと傷つけあったりということもあります。

みなさんが、健康で幸せでいるために、スマホやネット、ゲームに触れない時間を増やしてほしいなと思います。今の自分は大丈夫かな？ 裏面にチェック項目を載せました。参考に見てみてください。



**適切な使い方ができる？ できることを、自分でやってみよう!!!**

## ネット依存（ゲーム障害）チェック

- ①気が付くと思っていたより長時間インターネットをしていることがある？
- ②ネットを見るために、勉強ややるべきことを後回しにすることがある？
- ③好きな人や友達と過ごすより、ネットを選ぶことがある？
- ④インターネットで新しい仲間を作ることがある？
- ⑤ネットを見ている時間が長いと、他の人から注意されたことがある？
- ⑥ネットのせいで、勉強できなかつたり成績が落ちたりすることがある？
- ⑦他にやることがあっても先に SNS をチェックする？
- ⑧ネットのせいで、勉強がはかどらないことがある？
- ⑨ネットで何しているか聞かれたとき、かくすことがある？
- ⑩心配事などがあるときに、ネットを見てまぎらわすことがありますか？
- ⑪次にネットをするときのことを考えていることがありますか？
- ⑫ネットのない生活は、たいくつでつまらない。なくなったらどうしようと思うことがありますか？
- ⑬ネットをじゃまされると、イライラしたり怒ったりしてしまうことがありますか？
- ⑭睡眠時間をへらして、夜中までネットをしていることがありますか？
- ⑮ネットをしていない時も、ネットの事ばかり考えたり思い出したりすることがありますか？
- ⑯ネットをしている時に、あともう少しだけと言っていることがありますか？
- ⑰ネットの時間を減らそうとしてもできないことがありますか？
- ⑱ネットを見ていた時間の長さをごまかして伝えようとすることがありますか？
- ⑲誰かとでかけるより、ネットを選ぶことがありますか？
- ⑳ネットをしていないと元気がなくなり、ネットを見ると嫌な気持ちが消えることがありますか？

※ネットと書いてあるのはゲームも含まれます。

参考：インターネット依存度テスト

それぞれ、下のどれにあてはまるかチェックしてみましょう。

- ・全くない…1点
- ・まれにある…2点
- ・ときどきある…3点
- ・よくある…4点
- ・いつもある…5点

19点以下…今のところネット依存の心配は少ない。

20～39点…平均的なネットユーザーです。

40～69点…問題があります。自分の生活をふり返りましょう。

70点以上…生活に重大な影響を受けています。

病院に相談してみましょう。