



ほけんだより



令和2年10月9日

延岡中学校保健室

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

あなたはスマホ依存ではないですか？

『はい/いいえ』の質問です。15問中『はい』と答えた問題に☑をして、数を数えてみてください。

- 気がつくと思ったより多くの時間をスマホに費やしていることがありますか？
- スマホを見ているうちに無意識に時間が経っていることがありますか？
- スマホを使用している時に時間を忘れてしまうことがありますか？
- 人と話すことよりも、テキストメッセージ、SNS、メールをすることの方が多いですか？
- スマホの使用時間が増えていますか？
- スマホと関わる時間を少しでも減らしたいと感じますか？
- 寝るときも（電源の入った）スマホを枕元や手の届くところに置いて寝ますか？
- 四六時中（他の作業を中断してでも）、スマホを見たり、メッセージやSNS、メールを確認・返信したりしていることがありますか？
- 集中力が必要な作業の間にも、メッセージ、SNS、メール、ネットサーフィンをすることがありますか？
- スマホの使用が時にあなたの作業の効率を下げていると感じますか？
- 短時間でもスマホなしでいることをためらいますか？
- 誤ってスマホを家や車に置き忘れたり、スマホが圏外・故障中だったりしたとき、不安を感じたり落ち着かなかったりしますか？
- スマホをテーブルの上に置いて食事をしますか？
- スマホの着信音やバイブが鳴った際、すぐにスマホをチェックしなくてはという気持ちになりますか？
- 特に何も見るものがないと知っていても、無意識に何度もスマホをチェックしていることはありますか？

↓診断結果は裏に書いています。↓

あなたは 15 問中いくつ『はい』と答えましたか？

このテストでは該当数に応じて以下のように依存度を設定しています。

1 - 2 個：スマホ依存なし！通常の状態です。

3 - 4 個：スマホ依存の予備軍！スマホ依存の傾向があります。

5 個以上：スマホ依存の可能性大！スマホ依存症である可能性が高いです。

8 個以上：深刻なスマホ依存症！重度のスマホ依存症である可能性があります。



スマホに振り回されて日常生活へ支障をきたしてしまう。
どうやかないように、スマホとの付き合い方には気をつけていきたいものです。。

教育実習生の紹介

教育実習生の佐藤志帆です。

今は大学で養護教諭になるための勉強をしています。

延岡中学校の卒業生で、中学生の頃はソフトボール部に所属していました。体を動かすことが好きで、今も大学で女子硬式野球部に所属して、スポーツを続けています。

久しぶりに延岡中学校に来て、変わっているところや昔と変わらず、伝統が続いているところに懐かしさを感じています。実習中は保健室にいることが多いですが、見かけたときには、気軽に声をかけてくれるとうれしいです。4週間よろしくお願ひします。

まちがいは7こあるよ！答えは保健室前廊下に貼っています♪(掲示物も見にきてねー♪)



め たいせつ
目を大切にする
せいかつ おく
生活を送ろう

