

**平成28年度 秋葉中学校
全校学校保健委員会**

11/27 戸塚区青少年防災対応強化研修

12/9 学校保健委員会

- ★ペットボトル症候群ってなんだろう
- ★スマホトラブルとネット依存

平成29年1月10日（月）8：50～

秋葉中学校 体育館 保健安全委員会



防災センターで昼食体験

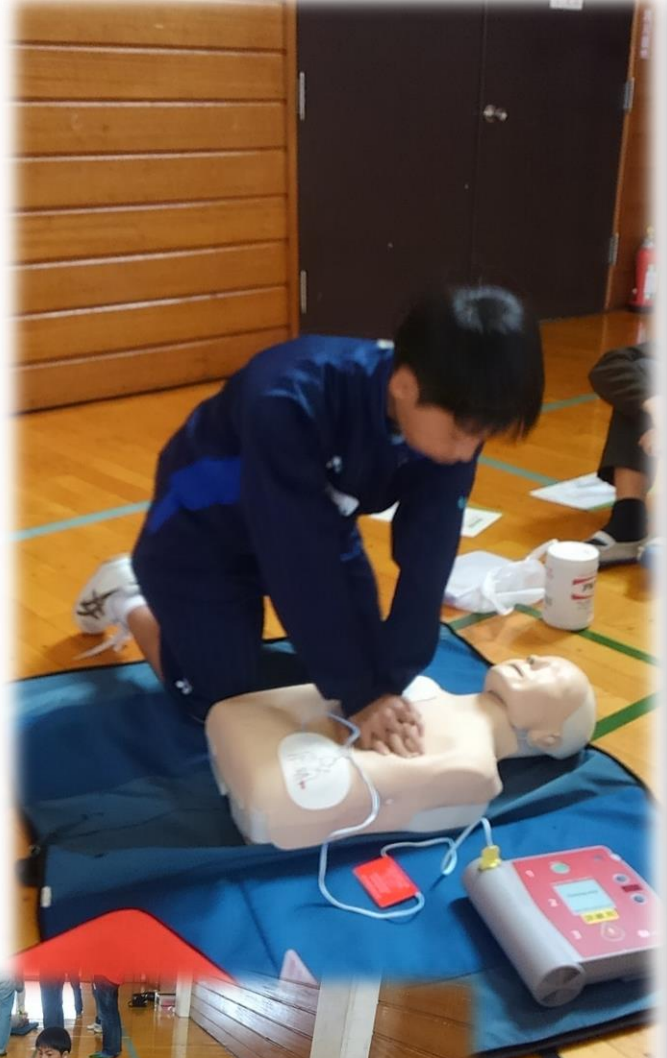
防災センター



はしご車体験



命を救う 心肺蘇生法



平成 28 年度

平成28年度 秋葉中学校
学校保健委員会

ペットボトル症候群って
なんだろう

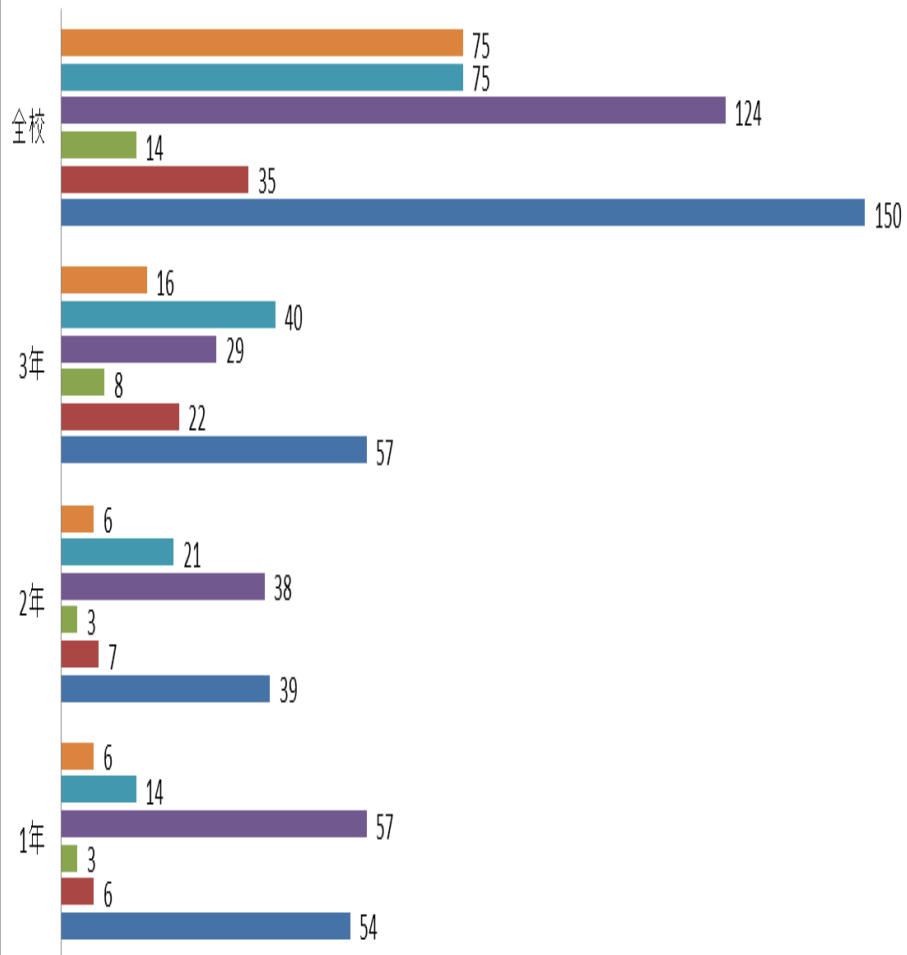
スマホトラブルとネット依存

平成28年12月9日（金）14：40～
秋葉中学校 コミュニティ研修室



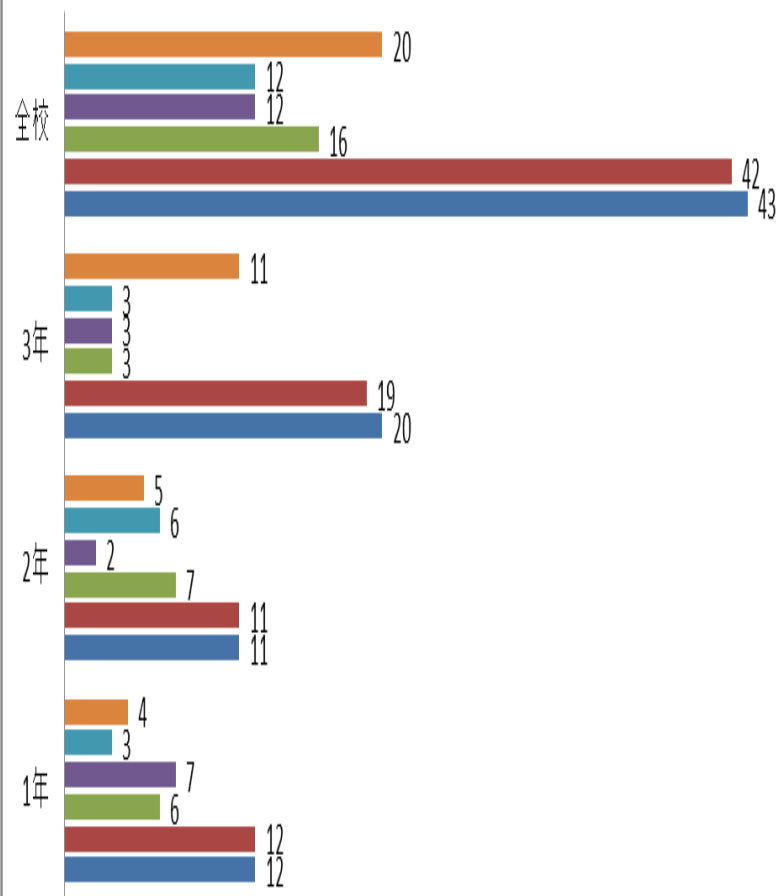
500ml主にどんな飲み物を買っていますか

■その他のお茶 ■緑茶 ■スポーツドリンク ■ストレートティー ■レモンティー ■500mlミルクティー



280ml主にどんな飲み物を買っていますか

■その他のお茶 ■緑茶 ■スポーツドリンク ■ストレートティー ■レモンティー ■280mlミルクティー



秋葉小学校 宮本先生にインタビュー

私たちに必要な糖分量→**体重 × 1g × 2分の1**

中学生に必要な砂糖の量は→ **約20～25g**

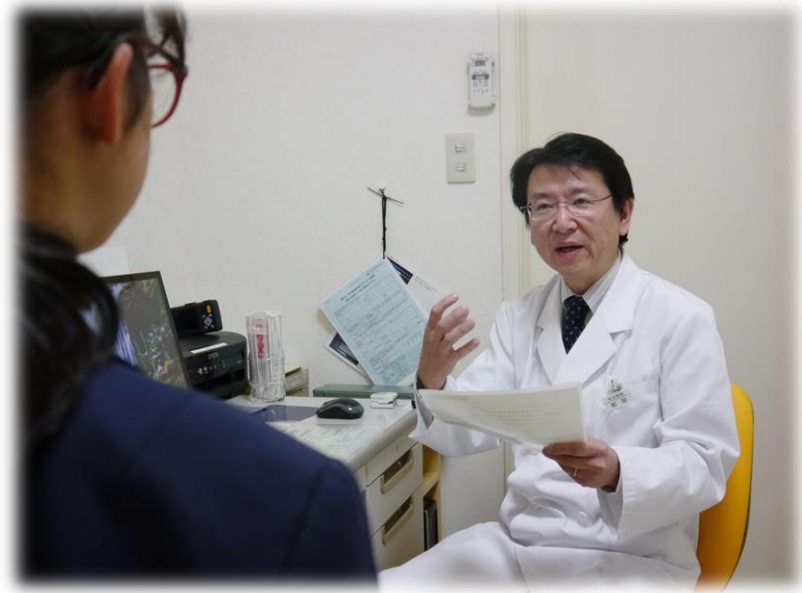
★糖分は飲み物だけでなく、しっかり食事でもとる

★その飲み物にどれだけの砂糖が入っているかを理解する必要がある

ペットボトルに入っている砂糖の量



糖分のとりすぎが身体に及ぼす影響 内科校医 和田先生にインタビュー



- ① **ペットボトル飲料を飲み続けると「かくれ肥満」になり、健康でなくなるのは？**
- ② **糖分をとりすぎるとなぜ糖尿病になるのでしょうか？**
- ③ **その他、糖分の取りすぎで健康害することとは？**
- ④ **ペットボトル症候群とはどんな状態でしょう**

水分はからだに必要なもの

しかし・・・「ペットボトル症候群とは？」

清涼飲料水
を多飲

血液中の糖分
が急上昇

糖が分解されず
脂肪が分解さ
れる

血糖値を下げる
ホルモンの出が
悪く、働き低下

★ ケトン体(酸性物質)

★ 急な体重減少

意識障害
こんすい

歯科校医 石川先生にインタビュー

- ①むし歯になりやすい条件とは…
 - ②ペットボトル飲料を飲み続けると体はどうなるの…
 - ③ペットボトル症候群とは…
- ・その他先生に聞いたこと…



宮本先生のお話し



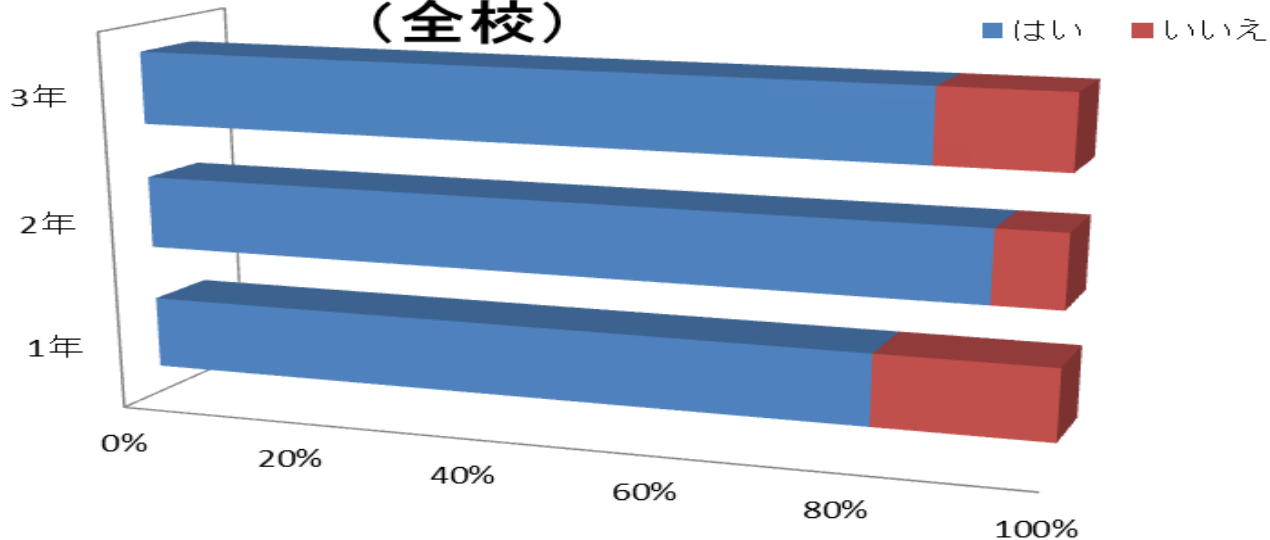
第2部



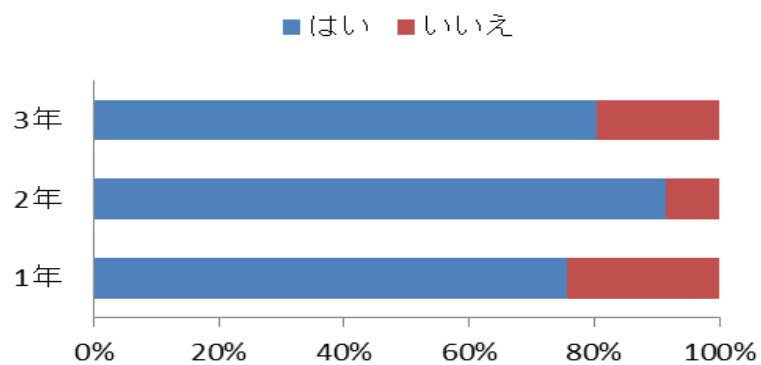
スマホトラブルとネット依存

秋葉中生徒のスマホ・携帯所有率

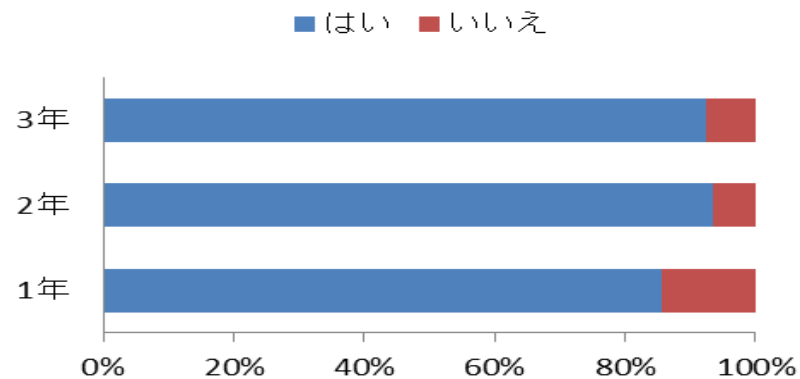
自分専用の携帯やスマホを持っていますか (全校)



(男子)

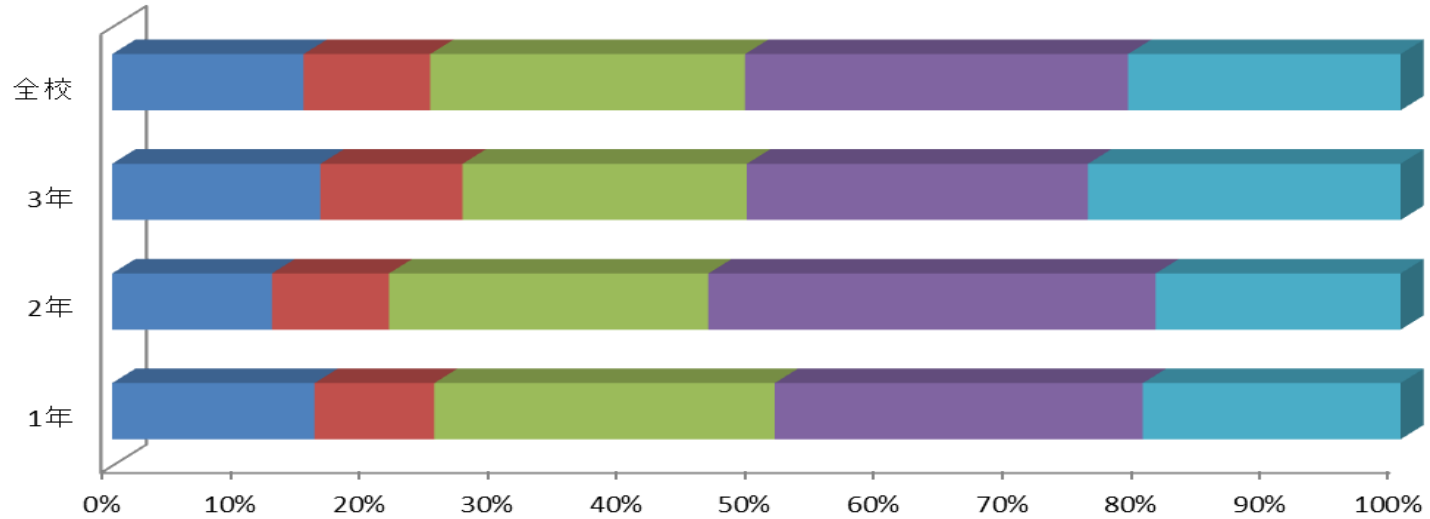


(女子)



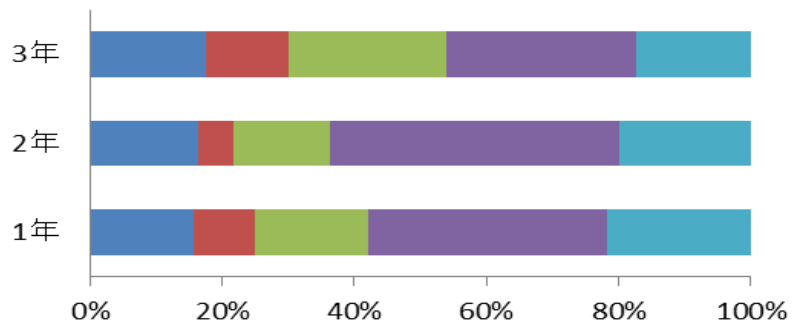
1日の使用時間

■ 10分以内 ■ 30分以内 ■ 1時間以内 ■ 2時間以内 ■ 3時間以上



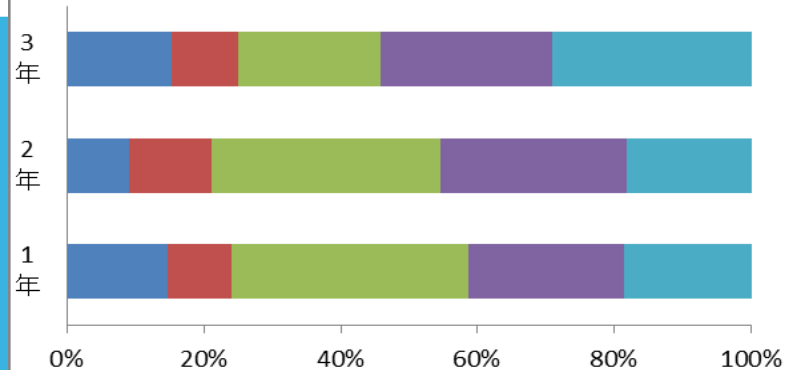
男子

■ 10分以内 ■ 30分以内 ■ 1時間以内
■ 2時間以内 ■ 3時間以上



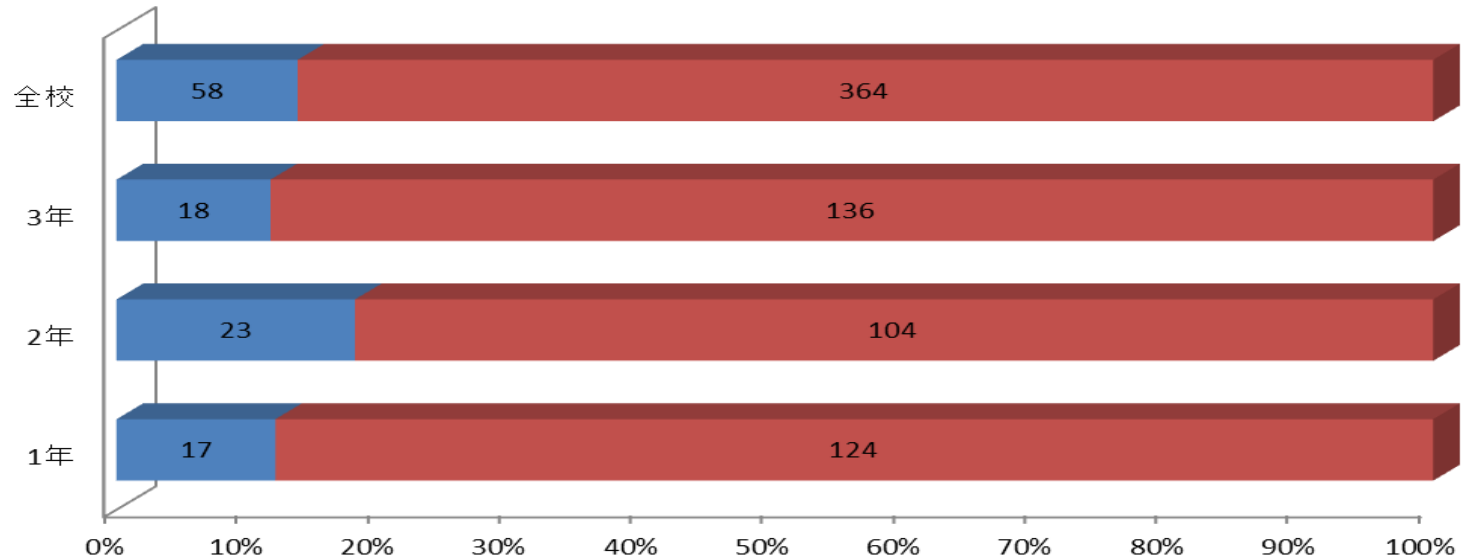
女子

■ 10分以内 ■ 30分以内 ■ 1時間以内
■ 2時間以内 ■ 3時間以上



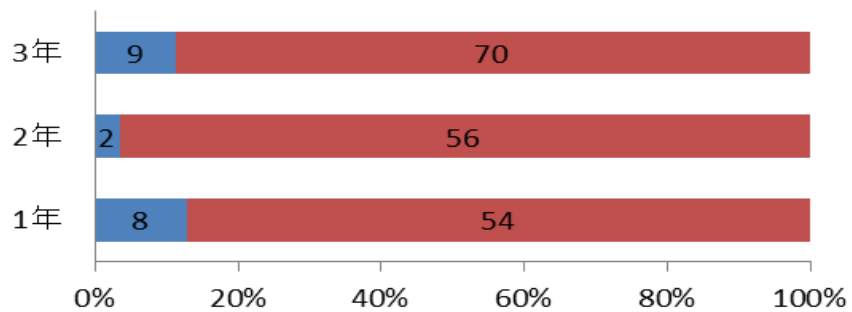
ネットでいやな思いや困ったこと(人)

■ある ■ない



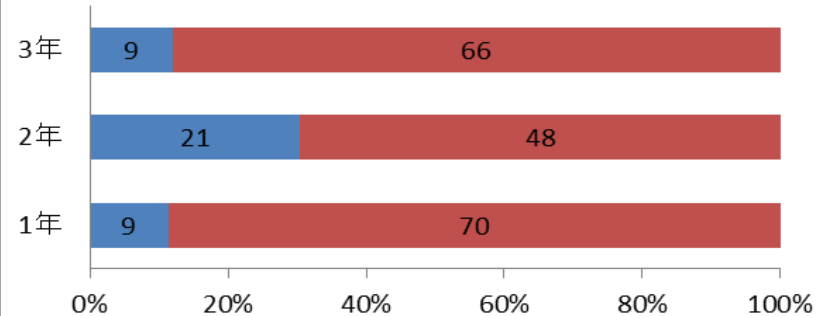
男子(人)

■ある ■ない



女子(人)

■ある ■ない



スマホや携帯が心や身体に及ぼす影響

教えて尾木ママ最新のSNSの心得シリーズ ネットの世界
尾木直樹著 ポプラ社 より

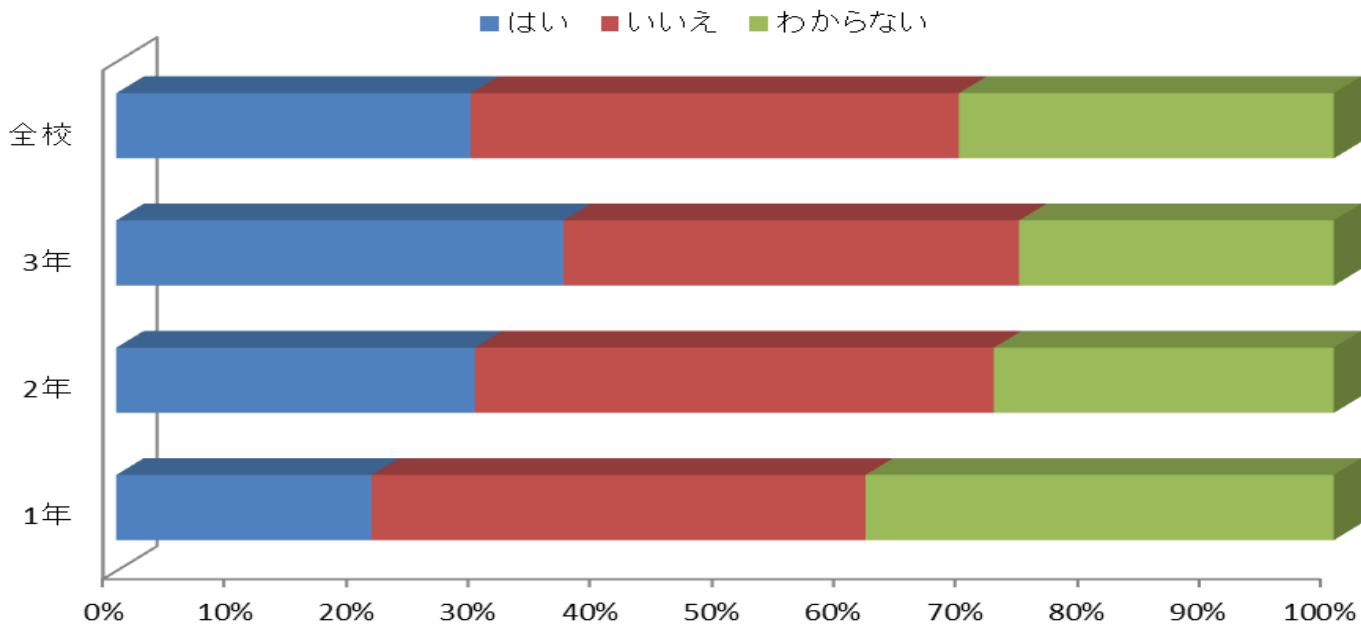
生活への影響

- ・寝不足になり朝起きられなくなる。
- ・勉強に集中できない。
- ・ネットの世界の方が楽しく、学校に行きたくなる。
- ・リアルな友達がいらなくなる。
- ・家族との時間が減り、会話も減ってくる。
- ・リアルな世界で将来のことが考えられなくなる。
- ・現実の世界がつまらなく思える。

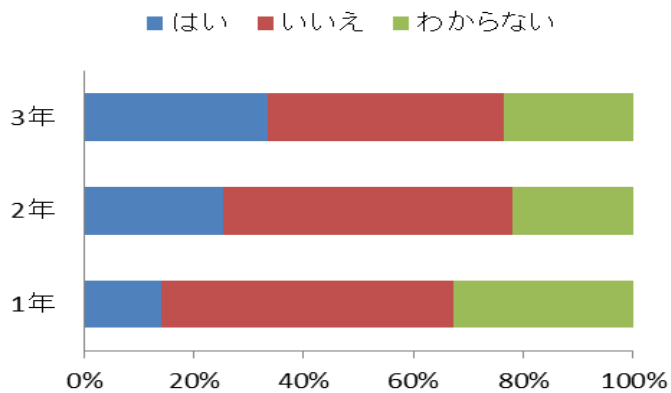
心への影響

「ネット依存」が心の不調や身体の不調を引き起こします

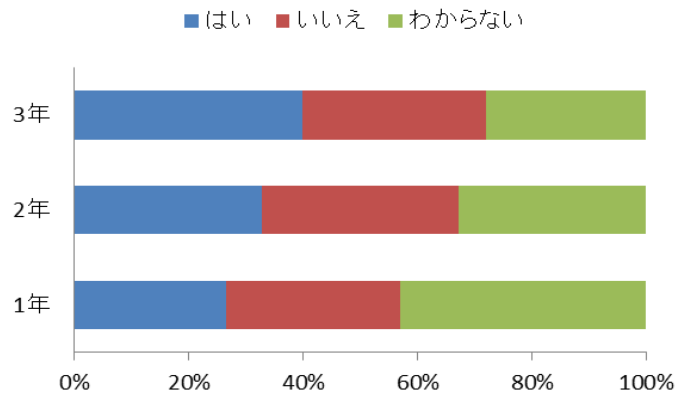
パソコンや携帯・スマホを使い始めてから視力低下したと思いますか



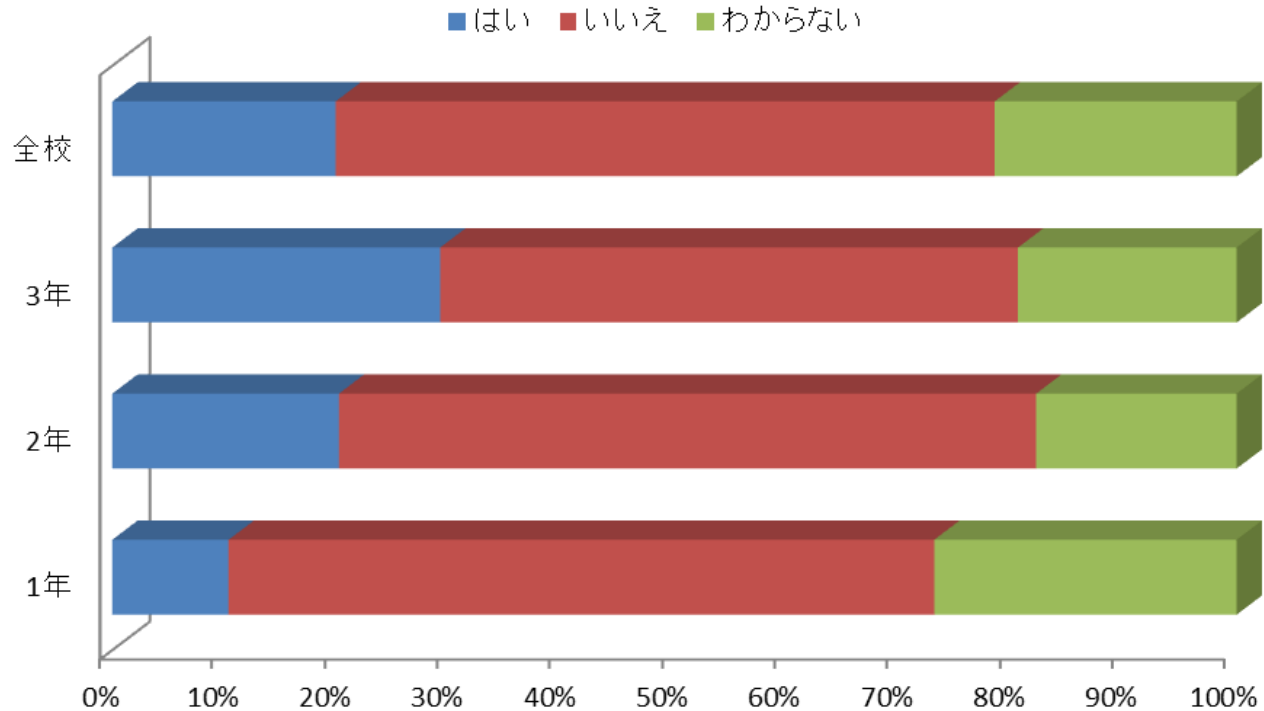
男子



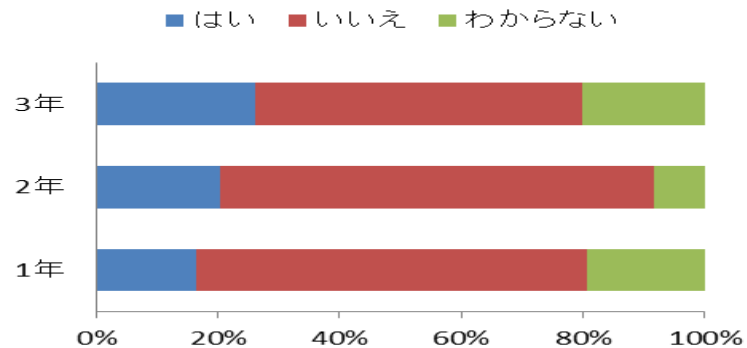
女子



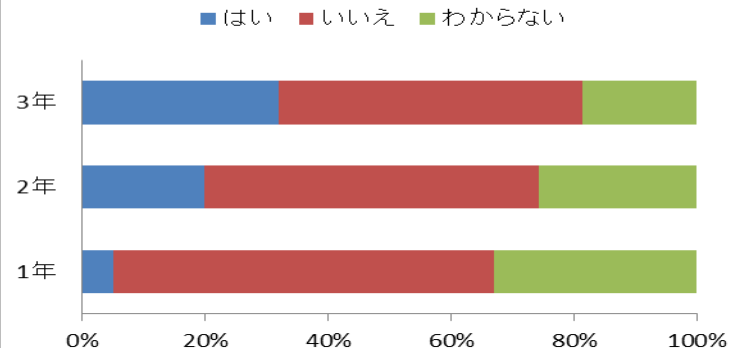
パソコンや携帯・スマホを使い始めてから睡眠不足になったと思いますか



男子



女子



眼科校医 木下先生にインタビュー

①診察を受ける人でスマホや携帯の使用からくる症状と原因

目の疲れ 痛み かすみ 肩こり

②心や身体に与える影響のことで先生が気になっていること...

ブルーライトによる網膜への障害
長時間使用による近視進行

③木下先生からのアドバイス
スマホに支配されずスマホを支配



トラブルに巻き込まれないために

- 盗難、紛失対策
- ウイルス対策
- 情報漏洩対策

判断力・自制力
責任力・想像力







平成28年度 秋葉中学校学校保健委員会

