

# 保 健 だ よ り 12月

茨城県立水戸南高等学校



令和7年もあとわずか。楽しかった人もそうでなかつた人も、令和7年12月発行皆、気持ちよく新しい年が迎えられますように！！  
年末年始は食べ過ぎや感染症にも気をつけて過ごしましょう。



## 冬休み//疑惑に負けないで！！

～～ゲーム・ネット依存に陥っていませんか？～～

ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる状態をWHO（世界保健機関）は国際疾病「ゲーム障害」として正式に認定しています。

＜依存者に発生してくる問題は？＞

運動不足、骨密度低下、視力低下、エコノミークラス症候群などの身体的な健康被害や睡眠不足、昼夜逆転、ひきこもり、意欲低下、うつ状態などの精神面、浪費や多額の借金など経済面、家庭内の暴言や暴力、親子関係の悪化、友人関係の悪化など。

自由な時間が沢山ある冬休み、ゲームやスマートフォンの使い過ぎに気をつけよう!!



### だま 騙されていませんか？

SNSで色々な人と簡単に知り合うことができる時代です。

しかし、SNS上の出会いには、危険がいっぱい！！ 犯罪に巻き込まれた事件が時々ニュースなどで報道されています。

「そんな人だと思わなかった」「相手が一人で来るのだと思って会いに行ったら複数の仲間が一緒にいて被害にあった」など、「本当の相手の様子」を知らずに「自分は大丈夫」と思って被害に遭ってしまったのです。



見知らぬ相手との出会いには危険が潜んでいることを忘れてはいけません。  
騙されないで！！

### タバコ・お酒はダメ！絶対！！

タバコやお酒が未成年の体に悪影響を及ぼすことはよくわかっているのに、ついその場のノリで吸ってみよう、飲んでみようと思ってしまう人もいるのではないでしょうか。

例え相手が友人や先輩でもきちんと断れる自分になりましょう。

もしも、しつこく勧められたら

「法を犯したくない」  
「友達なら一緒にやめよう」  
「ガンになりたくないよ」

など、キッチリ断りましょう！！

また、その場を離れる勇気も持ちましょう。



タバコもお酒も20歳未満は法律で禁止されています