

うしさん NEWS

2017.10.30
保体委員会
3-3 2-3. 1-3
No. 262

今回のうしさんNEWSは、ネットに関する情報をお伝えします。

かぜをひかないための3カ条

季節の変わり目でかぜをひく人が増えています。気をつけよう！

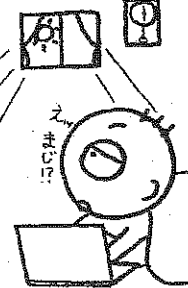
1. こまめにうがい・手洗い
2. バランスのよい食事
3. しっかり睡眠



中高生の8%がネット依存症らしいです。※ SNS も含みます

こんなことはないかな？

- ・気がつくと思っていたより長くネットをしていた。
- ・ネット中にやめようとしても、やめられないことがある。
- ・誰かと過剰にやりとりをネットを選ぶことがある。
- ・ネットで新しい友達や仲間をつくることもある。



- ・やるべきことがあっても先にネットをチェックする。
- ・ネット中にしやまされるとイライラする。

困ったことになるんです

まずは心にはこんな影響を及ぼします。



人間不信になる。

現実社会との関わりがめんどろになる。

うつ病や心の病気になるやすくなる。



感情のコントロールができなくなる。

いだけでなく体にも影響を及ぼします。

視力低下
肩こり
頭痛



さらに社会性にも問題がでます。



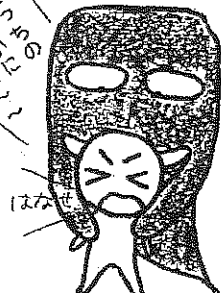
朝寝起きが不機嫌。
生活リズムが狂ってくる。

不登校ニート
引きこもり。



現実の人間とのコミュニケーションがとれなくなる。

インターネットもSNSも上手に使える、それはいい通信手段です。



コンピュータにコントロールされないように、自分で使い方を決め、安全に使って、自分の健康を守ってくださいね。

使いすぎはせうたい7×11

SNS

毎日使うSNS。友達同士だけでシェアしているつもりでも、知らない人が投稿やタイムラインを見ていることがあります。個人を特定されて、付き合いをされたケースも...

アップした写真から

たとえばこんな写真から

- ・背景の建物から居住地域を特定
- ・よく行くお店から生活する地域を特定
- ・制服から学校を特定
- ・データの位置情報から自宅を特定



友達と写った写真を上げれば、当然その友達も危険にさらすことに。

それでもアップしますか？

