

保健だより

12月・冬休み号合併号

今年も残すところあとわずか。いろいろなことがあった1年でしたね？

あなたの心と身体の調子はどうだったでしょうか。“コロナ”という言葉が身近なものとして定着することに不安を抱える1年でした。

冬休みは、自身の健康を振り返り心と体のメンテナンスができると良いですね。

年末年始に向けて寒さも厳しくなり、感染症が流行る時期を迎えます。クリスマス、大晦日、お正月と楽しいイベントが続き、遠方へのお出かけなど生活リズムが崩れやすくなりがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」、「睡眠」、「適度な運動」「携帯、ゲームは時間を決めてする」などを心がけましょう！

保護者の皆様
保健関係提出書類
や早退時のお迎え、
医療機関受診にご理
解・ご協力頂き有難
うございました。

ゲーム障害とネット依存

2019年5月に

WHO（世界保健機関）が「**ゲーム障害**」を病気として**国際疾病に認定**

2022年からは通院もできるようになります。

WHOが示した「ゲーム障害」の**◆症状◆**↓

- ① 日常生活よりゲームを優先する
- ② 健康等にも良くない影響
- ③ 友達や家族との関係、勉強等にも悪影響
- ④ 1年以上続く



◆診断基準◆

- ① ゲームをする時間や頻度を自分でコントロールできない
- ② 日常生活よりもゲームを優先する
- ③ 生活に問題が起きてもゲームを続ける

この状況が1年以上続くと「ゲーム障害と診断」されるが、もっと短時間で重篤な症状に陥る姿があります。

●睡眠時間の確保

勉強したことを記憶に定着させるために必要な睡眠時間
ぐっすり眠って効率アップ！

受験生の皆さんへ

●夜型から朝方の生活へ切り替えを

試験は午前中のところがほとんど。

午前に脳を目覚めさせるためには、早めに就寝すること

夜中起きて遅くまで勉強し、2時や3時ごろ就寝すると、朝は脳がまだ覚醒しない状態で活動することになります。うまく目覚めない状態で効果的とはいえません。

●しんどいときは休もう

無理をして長引くより「体調が良くない」と思ったら早めに体を休めましょう。

インフルエンザ出席停止期間について



発症した後5日経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで

※ただし、病状により学校医その他の医師において「感染のおそれがない」と認めた時は、この限りではありません。

※「発症日」、「解熱した日」がそれぞれ起算日（0日目）となります。

マスク内：口呼吸？

息苦しくなったりつい口呼吸になっている人がいるようです。ほこりやウイルスを直接体内へ侵入させてしまいます。鼻呼吸を心がけましょう！

うつらないために

→手洗い

うつさないために

→咳エチケット

1,2年生にお願い：3年生が受験に向かって頑張っています。体調万全状態で本番を迎えることができるように感染症に対する意識をさらに高めてほしいと思います。健康な状態で送り出してあげませんか！

来年、再来年は、後輩たちが同じように送り出してくれるはずです。