

保健だより



令和7年 12月
七尾東部中学校保健室

今年の「冬至」は、12月22日です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を超えと言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひ、ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

『冬休みの生活心得』からピックアップしました！心得て生活しましょう。



『令和7年度 冬休みの生活心得より』



★ 『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣を確立させ、夜ふかしや暴飲、暴食に注意する。

★ インターネットの利用はマナーを守り、依存防止に努める。

ご存知ですか？『ゲーム障害』

ゲーム障害は、ゲームのやり過ぎて生活に問題が出る状態です。ゲームを楽しむのは良いですが、時間を忘れると勉強や健康に影響します。適度に楽しみ、困ったら家族や先生に相談しましょう。

WHOの「ゲーム障害」診断ガイドライン概要

01



ゲームをする時間や頻度を自制できない

02



日常生活や他の関心事よりゲームを最優先する

03



人間関係や健康などで問題が起きてもゲームをやめない

1 2
一年以上
継続される



ゲーム障害と診断

ゲーム障害になると、朝起きるのが難しくなったり、攻撃的な行動を示すことがあります。これにより、ゲームをやめられず学校に通えなくなり、最終的に入院が必要になることも。



ゲームが体を与える影響



1. 睡眠 ゲーム依存では健常人と比較して、睡眠障害が2倍ほど起こりやすい。
2. 摂食 不適切なゲーム使用により、規則的な食事習慣が妨げられ摂食障害のリスクが高まる。
3. 視力 デジタル機器の長時間利用は、デジタル眼精疲労の原因になる。
4. 頭痛、筋痛 ゲーム依存による不適切な姿勢が首、肩、背中、手指の痛みを生じさせる。

一保護者の方へ 子どもたちを「ゲーム障害」から守るために、ゲームのルールやプレイ時間を決め、誰と遊んでいるかを把握しましょう。特に冬休みはメディア使用が増えるため、家庭でのメディアとの付き合い方を話し合い、再確認することが重要です。