

ほけんだより

2月号



令和7年2月3日

輪島市立東陽中学校 保健室

2月になりましたが、まだまだ寒い日が続いています。

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症も流行しやすい季節です。

規則正しい生活、基本的な感染対策を意識して、健康に過ごしましょう。

ゲーム障害とは？

ゲーム障害とは2022年にWHO（世界保健機関）により認定された病気の1つです。

アルコール、たばこ、麻薬、覚せい剤などと同様にゲームも非常に依存性が高く、日常生活にさまざまな影響を及ぼします。



＼保護者さま／学校での服薬について

大切なお願い

体調不良時に迅速に対応できるよう、頭痛薬や鎮痛薬、整腸剤、アレルギー薬など医師から処方された薬を学校に持参する場合は学校までお知らせください。

教職員間で共有し、様子の確認や体調不良時の対応の参考にさせていただきますので、ご協力よろしくお願ひいたします。

どんな状態になったらゲーム障害？

ゲームのコントロールができない

他の生活上の关心事や日常の活動よりゲームを選ぶほど、ゲームを優先

問題が起きているがゲームを続ける、または、より多くゲームをする



上記の行動により…

学業、家庭生活、人間関係、仕事や健康などの分野に著しい支障が出ている



これらの状態が12ヶ月続いている場合、ゲーム障害と診断されます！

（症状や影響が深刻な場合は、12ヶ月より短い場合でも診断される可能性があります）

ゲーム障害による影響



他のことへの興味・関心を失う



注意力集中力の低下



頭・首・肩・背中・手指などの痛み



睡眠障害
・朝起きられない
・昼夜逆転 など



目の疲れ



感情の起伏が激しくなる
暴力的になる



体力の低下



不規則な食生活



勉強で遅れをとる

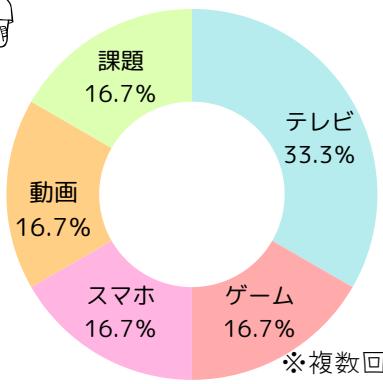


人間関係の悪化

東陽中のアンケート結果



寝る時間が遅くなってしまうときには？



冬休み後に保健・給食委員会がとったアンケートの結果・・・
寝る時間が遅くなってしまう原因として



といった電子機器の使用が多くあがりました。

ゲームだけでなく、スマートフォンの使用やテレビ・動画などの視聴も依存しやすく、日常生活に影響を及ぼしやすいといわれています。完全に依存してしまう前に電子機器の使い方を見直していくことが大切です！

冬休み後の生活アンケートの詳しい結果や対策などについては2月の生徒集会で保健・給食委員会が発表します！

感染症が流行っています！

インフルエンザや新型コロナウイルスといった感染症が流行しており、奥能登でも感染者が増えています。
基本的な感染対策をしっかりと行うように心がけ、感染を予防ていきましょう。



忘れてない！？正しい手の洗い方

正しい手洗いが感染予防には重要です。

水が冷たい季節ですが、しっかり手洗いをして、健康に過ごしましょう。

