

ほけんだより 12月



冬休みが始まります 「〇〇すぎ」に注意しましょう



自由な時間が増えるとダラダラと何か食べすぎてしまう機会も増えてしまうのではないのでしょうか。朝昼晩、三食しっかりとご飯を食べ、お菓子や清涼飲料水などのダラダラ摂取には気を付けましょう。食事は栄養バランスが偏らないように注意してください。

過剰な厚着は体温調節の能力を低下させてしまう恐れもあります。かといって、気温が低い日に薄着だと免疫力が下がったり、自律神経のバランスが崩れたりすることがあるので注意してください。温度差の大きい屋外と室内の気温に合わせて、こまめに服装の調節をしましょう。



休みだからと言ってダラダラとせず、登校日と同じような生活を心がけましょう！

特に睡眠は疲労回復のため、特に脳に欠かせない大切なものです。夜更かしや寝すぎは体内のリズムが崩れ、体を動かすことが億劫になります。年明けも元気に登校できるようにしましょう。

ゲーム障害という言葉は知っていますか？
世界保健機関（WHO）は、2019年に「ゲーム障害」を精神疾患として正式に認定しました。

アルコールやタバコ、違法薬物などの「物質」を繰り返し使用すると自分ではやめたくてもコントロールできなくなる依存性があります。しかし、ゲームやギャンブルという「行動」にも依存性があることがわかってきました。依存性のある「物質」や「行動」で共通することは脳内に快感物質が出るということです。ずっと快感物質が出る状態となると、やがては快感物質がたくさん出続けている状態の方が普通であると脳が認識します。脳が「普通」を認識できなくなり、依存のメカニズムを形成することになります。

ゲーム障害は脳の理性が働かない状態です。

多くの人はゲームやり過ぎていると認識し、まずいな…と思いながらも依存から抜け出せないのがこの疾患の怖いところです。やり過ぎていると少しでも感じている人は“ゲームをする”時間に「運動をする」「本を読む」「料理をする」「勉強をする」など、別の活動に移してみましょう。ゲームをする時間があってもいいですが、ゲームだけに時間を費やすのではなく、様々な活動のうちの一つにし、上手に使いこなせるといいですね。ゲームをやり過ぎると精神疾患となる恐れがあることを知ってください。

【ゲーム障害の定義】

- ・ ゲームのコントロール（開始や終了）ができない
- ・ 日常の活動よりゲームを優先する
- ・ 問題が起きているが、ゲームを続ける。より多くゲームをするなどの症状が12か月以上続く場合

ゲーム障害と診断された人の1か月前の様子

- ①朝起きられない
- ②欠席・欠勤・仕事ができなくなる
- ③昼夜逆転
- ④物に当たる・壊す
- ⑤引きこもり
- ⑥食事をとらない
- ⑦家族に対する暴力 等

（※久里浜医療センター調べ）

上記のような問題が起こっているときは家族だけで悩まず、医療機関へ相談することも大切です。

新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



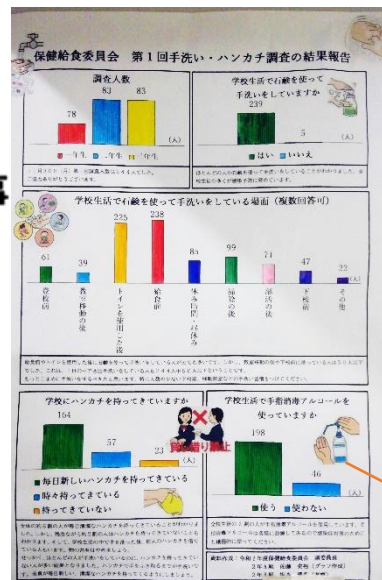
人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にごまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける



2年
保健給食委
員会が作成
しました!

今年度、新型コロナウイルスが大流行し、世界は多くの混乱に陥りました。4月～6月までは休校や分散登校など学校でも今まで普通にしていた生活が制限されました。消毒の徹底やマスクの着用、密を避けることや活動自体の制限など緊張感のある生活が始まりました。現在も状況が変わらない中、むしろ重症患者の増加など第3波という辛く厳しい状況が続き、医療従事者も疲労困憊し、医療現場はひっ迫の度を増しています。しかし、世間では様々な制限も減り、徐々に普段通りの生活に戻りつつあることも事実です。

先日、職員室で“もしもこの先、小・中学生など若い世代での重症患者が増えてきたら…”と、中川先生と話をしました。この日常に少し慣れてしまっていた気がして、ぞっとしました。

今現在も全く安心のできない状況ということを一歩認識し、医療現場の第一線で懸命に働いてくださっている方々に感謝をするとともに、私たちにもできることをしっかりと続けていくことがこの状況を改善する力になると思います。

先日、保健給食委員会が手洗い・ハンカチ調査を実施し、第2学年の委員生徒が掲示物やプリントに結果をまとめてくれました。身近な手洗い・ハンカチの持参などから課題も見つかりました。自分でできることから引き続き感染症対策に協力をしてください。

今年もみなさんの協力や笑顔にたくさん支えられました。中学生のみなさんにとって、大事な1年間。我慢もたくさんありました。多くの我慢や不安を抱えながらも、一生懸命な姿やいつも通りの笑顔を見せてくれた皆さんにはとても感謝しています。多くの方が助け合い、励まし合って何とか年の瀬を迎えようとしています。短い冬休みですが、少しでも心と体を休め、また来年も元気に会いましょう!!

7つの間違いを探そう

★ちょっとした息抜きに間違い探しを…

