

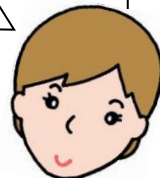
TEEN'S HEALTH

5
月
号

R2.4.23
芦北町立湯浦中学校
保健室：草 野

休校中、どのように過ごしていますか？時々、周りの自然に目を向けたり、耳を澄ましたりしてみてもいいでしょう。桜の花は散ってしまいましたが、保健室では、湯浦中の生徒の歌声の代わりにウグイスの鳴き声が聞こえてきます。

湯浦中みなさんが気持ちよく保健室を使うように、協力をお願いします。



保健室利用の心得

- 一、保健室に来る時は、必ず担任(授業中や休み時間は教科担任)の先生に伝えてきましょう。
- 二、できるだけ、休み時間に利用しましょう。
- 三、原則として、一人で来るようにしましょう。付き添いは一人まで。
- 四、保健室のものに勝手にふれたり、使用したりしません。
- 五、保健室から飲み薬を渡す、シップ・ガーゼなどの交換はできません。
けがや体調管理で必要なものは、家で用意して持ってきてきましょう。
(例：：マスク、ティッシュ など)

健康診断が始まります。

5月7日(木) 身体測定、視力・聴力検査 ②3年生 ③2年生 ④1年生

《準備物》 体育服、使用している人はめがね

《注意事項》・女子で髪を留めたり結んだりしている人は、身長を測る際ははずしてください。
・今年の視力検査は、新型コロナウイルス感染症対策のため「遮眼器」は使用しません。
黒色のカードで目を隠して検査します。(1人1枚使い捨て)

5月14日(木) 13:00~13:45 心臓検診(1年生)

《準備物》 体育服 ※当日欠席の場合の対応は、後日連絡します。

今年度お世話になります。

- ◆内科◆ 溝部 典生 先生
- ◆歯科◆ 井上 真樹 先生
- ◆耳鼻科◆ 田中 文頭 先生
- ◆眼科◆ 鳥飼 慶 先生
- ◆薬剤師◆ 徳田 健児 先生

湯浦中生の健康と活躍を支えていただき見守っていただく校医の先生方です。

保護者の皆様へお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の健康診断(校医さんの検診)は予定が立てられない状況です。予定を変更することもお子様の健康面についてご心配な点がありましたらいつでもご相談ください。

健康診断は「体からの手紙」

毎日、健康に学校生活が送れるようにするため、これから様々な健康診断を実施していきます。自分の体のことやその土台となっている生活習慣についても、振り返るいい機会です。

準備物や注意事項に気をつけて、真剣な態度で受けましょう。

また、健康診断の結果は、自分の体から送られてくる手紙です。結果を見て、これまでの生活を見つめ、ますます健康に過ごせるためのヒントを見つけられるようにしましょう!!

視力が悪くなったのはどうして?

治療したのにまたむし歯…どうして?



“力(ちから)”をつけるために、今、大切なことは？

長い休校の間、規則正しい生活を送り、元気に過ごせていますか？
自分で時間を管理しながら生活するという事は、簡単なようで難しいこともあるでしょう。
でも、この先に続く自分の将来のために“今”を大切に過ごしたいですね。

規則正しい生活が大切な理由



その1
「早起き」で、崩れがちなリズムをリセットしています。

その2
「朝ごはん」で、脳と体のスイッチが入ります。

3食食べることで、成長に必要な栄養や不足しがちな栄養を摂っています。

その3
「早寝」で、疲れた脳や体を修復しています。

★★★睡眠の働き★★★

- ①脳を回復する。 ②脳を育てる。
- ③命を守る。 ④学習を助ける。
- ⑤心を落ち着かせる。

近年、子どもの短すぎる睡眠が問題となっています。理由はそれぞれにあると思いますが、要因の一つとしてスマホやゲームなどの接触時間の長さが挙げられています。

ゲーム障害とは 世界保健機関（WHO）が、ゲーム依存症を「ゲーム障害」として疾患名に入れることを発表しました。それほど、生活の中で困っている人が増え、社会にとっても大きな問題であるということを示しています。

ゲーム障害は、ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気です。ゲーム障害は誰にでも起こる可能性があります。まずは大人がゲーム障害の兆候を知り、子どもの変化に、早めに気づくことが大切です。

右表のような兆候が見られる場合は、自分で注意する、家の人に注意してもらうことが大切です。注意をすることで、ゲームの時間が減ったり、やめることができたりすれば、あまり問題はありませぬ。

しかし、注意してもゲームをする時間が減らない場合は、ゲーム障害が疑われます

8つの兆候

- ①ゲームをする時間がかなり長くなった。
- ②夜中までゲームを続ける。
- ③朝起きられない。
- ④絶えずゲームのことを気にしている。
- ⑤ほかのことに興味を示さない。
- ⑥ゲームのことを注意すると激しく怒る。
- ⑦使用時間や内容などについて嘘（うそ）をつく。
- ⑧ゲームへの課金が多い。

ゲーム障害の診断

- ◆ゲームをする時間をコントロールすることができない。
- ◆ほかの生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先する。
- ◆ゲームによって問題が起きているにもかかわらずゲームを続ける。
- ◆学業や仕事、家事などの日常生活に著しい支障がある。

これらの全てが、12か月以上続く。

*とくに、小中学生では短期間で重症化しやすい傾向があります。

