



2022.2.22 唐津商業定時制保健室

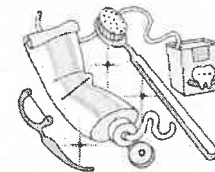
暦の上では Spring、でも気温は Winter~月

まだまだ寒い日が続きます。週末には暖くなるといわれますが、日中と朝晩の寒暖の差も大きくなりそうです。

2月、3月は、4月以降の健康診断に向けて、体のメンテナンスをしてあげましょう。

今年度は、歯科健診後に歯医者さんで受診した人がとても少ない状況でした。むし歯を放置すると、永久歯を抜かなければならない状況にまで陥る危険があります。そうならないように、今の時期に受診を済ませておきましょう。

健康診断の結果を知りたい人は遠慮なくたずねてください。



みなさん快適な睡眠とれていますか??

睡眠は「健康なからだをつくる」ためにとても重要な働きをしてくれます。

細菌やウイルスなどによる感染症から体を守る免疫力を高く保つためにも十分な睡眠が重要です。

十分な睡眠がとれると、内臓も休まり、翌朝のご飯がおいしく感じられますし、朝食を食べると腸も動き、排便にも良い影響を与えてくれます。

寒くて布団から出たくないこの時期だからこそ、自分の睡眠を振り返ってみてください。

続けてがんばろう



自分の行動を振り返ってみよう!!

睡眠リズムを乱すものの正体



暗い部屋で見るスマホ画面



深夜のコンビニに長くいる



無理な勉強で夜ふかし



遅くまで音楽を聴く

成長ホルモンは、睡眠前や睡眠中に明るい光を浴びるとうまくホルモンが出てこないこともあるそう。YouTube をみながら、動画をみながらと枕もとが明るい状況はありませんか?

切り替えスイッチ

快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳にも与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



トリプトファン

睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- ...など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を

良い睡眠のために少しでも食べてみよう!

寝る前のチョコレートは控えめに☆

ゲームって楽しいけど、あなたは大丈夫??

¥ ソーシャルゲーム※は無料で遊べるものも多いけど…

無料で進められるところまで来たけど、ここから先は課金しないと絶対に進めない。もっと進みたくなくて課金してしまう。ちょっとだけなら大丈夫だよ。

でも、いったん課金出すと止まらなくなり、生活に影響を与えるほどハマったり、多額の借金を抱える人もいます。ゲームの課金には、「誘惑を抑える工夫」が必要です。

※ソーシャルゲーム…コミュニケーションを主体とするSNS上で提供される、スマホやパソコンを操作することで遊べるオンラインゲームのこと。



課金の誘惑&ワナ

他人への優越感

同じゲームをしている友だちに、自分の持っている珍しい(レアな)キャラやアイテムを自慢できる優越感が気持ちいい

→大人が高級ブランドを買って身につけるのと同じ感覚

フレンド機能

仲間を増やして一緒にゲームを進めるフレンド機能により、他のプレイヤーが持っているアイテムやキャラが見えたりするの
で、自分も欲しくなってしまう

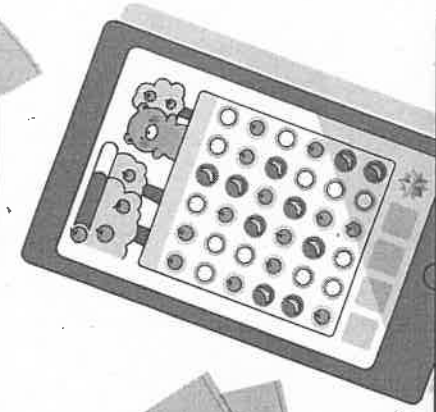


話を合わせたい

友だちとゲームの話をしていても、課金する人とならない人は話が合わないの
で、自分も友だちと同じように課金してしまう



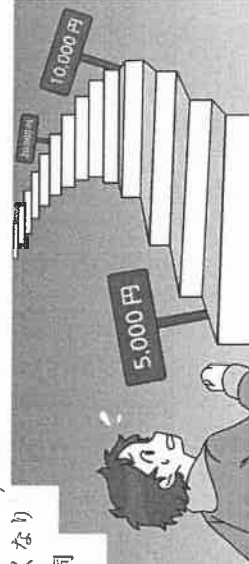
スマホの課金ゲーム



ルールを守ってつきあおう

ゴールがない「無限階段」

一度破格な課金を始めると、それまで払った金額ももたないなくなり、途中でやめられなくなります。これは薬物などと同じく「依存」に似た症状です。だんだんと階段を昇って行くのと同じように課金していく。でもお金がなくなったり大切な時間も浪費したりしてしんどくなってきて「もうやめようかな…」と思ったとき、悪魔のささやきが聞こえます。「ここまで昇ったんだし、途中でやめるのはもったいないぞ」。ところが課金ゲームの場合、その階段の先にゴールはありません。無限に続く階段なのです。



¥ 「やめたい!」と思ったとき、自分でできる対策

- ソフトを買うだけでできる、課金しなくてもいいゲームに乗り換えてみる
- スマホからアプリを消す
- 他に趣味を探してみる
- クレジット支払いをしているなら、現金での支払いに切り替える
- ゲーム友だちとはゲーム以外の話をしようお互いに相談してみる



¥ それでもやめられないときは…

やめられないのは、悪いことでも恥ずかしいことでもありません。ゲームについてはいろいろな事例・事件があまりに多いため、WHO(世界保健機関)が「ゲーム依存症(ゲーム症/ゲーム障害とも)」と定義し、国際疾病分類(第11版)に加えました。気軽に話ができる周りの大人がいれば、相談してみましよう。もしない場合は、学校の先生に相談してみてください。きつと力になれるはずですよ。

もし、ゲームの課金で困ったら…
消費者ホットライン「188」へ電話相談
消費生活センター「0955-73-0999」へ電話相談