

# 冬休み号 ほけんだより

唐津市立名護屋小学校 保健室 2022.12.23(金)

ホッと一息、冬休みに入ります。新型コロナやインフルエンザなど様々な感染症が流行する季節です。予防を心がけながら、楽しく冬休みを過ごしてほしいです。



**生活リズム**

ふゆやす すこ きかい  
冬休みは、少しゆっくりできるいい機会ですが、

せいかつ くす  
生活のリズムは崩さないようにしましょう。

ふゆやす ちゅう せいかつ けんこう ひょう きにゅう ねが  
冬休み中も生活・健康チェック表の記入をお願いします。

**うんどう ・ すいみん ・ えいよう**

くずさずに過ごそう

## 「保湿」が身体を守ってくれる!

わたし からだ かんそう よわ ほしつ だいじ  
私たちの身体は、「乾燥」に弱い。保湿が大事です。

かしつき みじか かんたん  
加湿器がなくても、身近なもので簡単にできるエコな

ほしつたいさく しょうかい ちや  
保湿対策を紹介します。また、お茶をこまめに飲むこ

のど かんそう ぶせ ゆうこう ほうほう  
とは、喉の乾燥を防ぐ有効な方法です。

洗濯物や濡れタオルを干す	洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。
お湯を入れたうつわを置く	机の上や枕元などに湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を!

**心**が乾燥すると...

- 少しのことでイライラする
- 集中できなくてボーッとする
- 自分はダメだと落ち込む

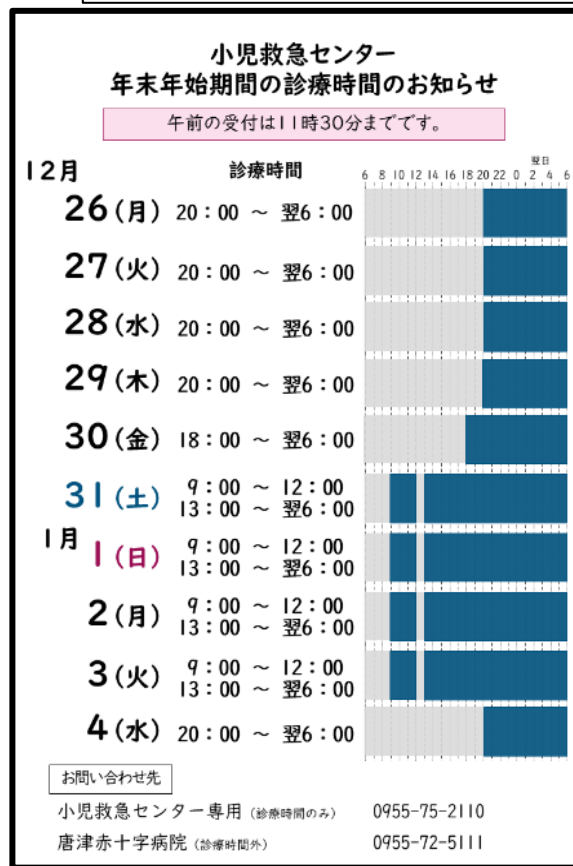
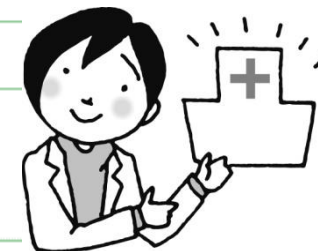
**うるおいプラス**

- お風呂でリラックス
- よく寝る
- 好きなことをする

## 冬休み中に具合が悪くなったら...

まずは、かかりつけの病院へ。かかりつけの病院がお休みの時は、地域連携小児救急医療センターへ電話してください。

唐津赤十字病院内 地域連携小児救急医療センター	
診療科目	小児科
診療日	平日、土、日、祝
診療時間	平日、午後8時～翌朝午前6時 土曜日、午後6時～翌朝午前6時 日・祝日、午前9時～翌朝午前6時
所在地	〒847-8588 唐津市和多田2430
電話番号	0955-75-2110
外来特記事項	受診の際は、健康保険証、乳幼児受給者証などをご持参ください。 年末年始は(12月31日、1月1日、1月2日、1月3日)午前9時から翌朝午前6時



## 2学期の保健室利用状況

けがなど 331名  
びょうきなど 357名  
その他 3名  
ごうけい 691名  
(12/16日現在集計)  
日本スポーツ振興センター  
にかかるケガ 4件

おうちの方へ  
ケガや、発熱等でお迎えをお願いしたことがありました。いつも、学校へのご協力ありがとうございます。冬休み明けに、また元気な子供たちに会いたいと思います。  
裏面もあります。

# ゲーム障害という新しい疾患

## 「ゲーム障害」の定義

①ゲームをする時間や頻度を制御できない。

②ゲームを最優先する。

③問題が起きているのに続ける。

12カ月以上続き、社会生活に重大な支障が出ている場合にゲーム障害と診断される可能性がある。



## ネット・ゲーム依存の身体的健康被害

- ・視力障害（スマホ近視/スマホ老眼）
- ・スマホ巻き肩/スマホ肘
- ・ストレートネック/スマホ首
- ・指の腱鞘炎・指の変形
- ・脳が委縮する可能性

## ネット・ゲーム依存の症状

- ・昼夜逆転などの生活の乱れ
- ・睡眠不足 不眠症
- ・注意力散漫
- ・身の回りに無関心になる
- ・抑うつ症状・親が注意すると逆上する、取り上げると暴言



オンラインゲームは危険！

※依存患者のほとんどは、オンラインゲーム（フォートナイト、荒野行動等）をしていた。

## DQ ネット依存チェック（キンバリー・ヤング博士が作成したDQをもとにしたもの）

- ①ネットに夢中になっていると感じている。
- ②満足を得るためにネットを使う時間を長くしていかなければならないと感じている。
- ③ネット使用を制限したり時間を減らしたり完全にやめようとして失敗したことがある。
- ④ネットの使用時間を短くしたり完全にやめようとしたりして、落ち着かなかったり不機嫌になったり落ち込んだり、イライラなどを感じたりする。
- ⑤初めに想定したよりも長い時間使用している。
- ⑥大切な人間関係をネットの為に台無しにしたり危うくしたりするようなことがあった。
- ⑦ネットの熱中し過ぎを隠す為に家族やその他の人にうそをついたことがある。
- ⑧ネット使用の問題又はそのことから絶望感・罪悪感・不安・落ち込みと言った嫌な気持ちから逃げるためにネットを使う。5つ以上でネット依存の可能性がある！

## おうちの方へネット・ゲーム依存の予防 家庭でのルール作り

- 子供と話し合い、納得したルールを決め、親子で守る！
- ・使用して良い場所を決める。（子供部屋や寝室を避ける）
  - ・1日の使用時間または終了時間を決める。・課金の限度額を決める。
  - ・機器を寝室に持ち込まない。（ここは絶対）・1日の使用終了後は、親が預かる。

※与えっぱなしにならないように！親子で学ぶ！