

ほけんだより 冬休み直前号!



令和3年12月24日発行
益子中学校

冬休みがやってきた!!

今回の冬休みは例年より長い17日間です。クリスマスやお正月など、イベントへの参加や遠方への旅行、親戚宅への帰省を予定している家庭も多いと思います。せっかくの楽しい時間です。後味が悪くならないよう、お互いに感染予防を徹底して過ごしてくださいね!!

<p>手洗い・手指の消毒</p>  <p>石けんで15秒以上洗う アルコール消毒液も併用する</p>	<p>マスクの着用（せきエチケットの徹底）</p>  <p>マスク着用の徹底 咳エチケット（袖で口と鼻をおおう）の実施</p>
<p>「3密」を避ける</p>  <p>3つの「密」が重なる場所は、特に避ける</p>	<p>体調が悪いときは外出を控える</p>  <p>体調が悪い（熱がある、かぜ症状がある等）の時は、自宅で療養しよう</p>

☆ 新年を START ☆ 心がけてほしい ☆ 冬休みの健康生活 ☆

<p>生活リズム崩さずに!</p> <p>早寝・早起き</p>  <p>3度の食事</p>	<p>事故に注意!</p> 	<p>誘われても断り!</p> 
<p>毎日少しでも運動</p> <p>Walking!</p>  <p>スタスタスタスタ</p>	<p>なぜ「インフルエンザ」予防</p> <p>★ 手洗い ★ ★ うがいの ★ ★ 換気 ★</p> 	<p>病気・異常の検査・治療</p> <p>治しておけばよかった...</p>  <p>by 受験生</p>

「インターネット依存」「ゲーム障害」

を知っていますか？



「インターネット依存」ってなに？

生活に支障が出てしまっているのに、インターネットや SNS などをやめられない状態の精神疾患

「インターネット依存」チェックリスト

- ネットに夢中になっていると感じる
- 満足するためには、ネットを使う時間を長くしないといけないと思う
- ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようと思ったが上手くいかなかったことがたびたびある
- ネットが使えないとイライラしたり不安になったりする
- 使い始めた頃に想像したよりも長い時間オンラインの状態にいる
- ネットのために友だちや学校などをないがしろにすることがある
- ネットに熱中していることを隠すために嘘をついたことがある
- イヤなことから逃げる、不安や悲しい気持ちから逃げるためにネットを使う

・ 5 項目以上 → 病的状態

※ 依存状態が強くなっている可能性あり

・ 3 ~ 4 項目 → 不適切な利用

※ このままでは依存状態になる可能性

・ 2 項目以下 → 適応的な使用

※ 現在は適切な使い方を行っている

「ゲーム障害」ってなに？

2019 年 5 月に WHO（世界保健機構）が認定した新しい精神疾患。おとなも子どもも関係なく発症する

「ゲーム障害」スクリーニングテスト

- ゲームをしていないとき、頻繁にゲームのことを考える
- ゲームができないと、ソワソワしたりイライラしたりする
- 過去 1 年間で、頻繁に長時間ゲームしなくてはと思ったことがある
- 過去 1 年間で、ゲーム時間を減らそうとしたが、上手くいかなかったことがある
- 過去 1 年間で、友だちと遊んだり他の楽しみよりもゲームを選んだことがある
- 睡眠や勉強、人間関係など問題が起きているのに、長時間ゲームをしたことがある
- 自分がどれくらいゲームをしているか、周囲に隠したり嘘をついたことがある
- 不安や悲しいことから逃げるためにゲームをしたことがある
- ゲームが原因で、人間関係に影響が出たことがある
- 過去 1 年間でゲームが原因で勉強ができなかったり、成績が落ちた

・ 5 項目以上の場合、依存の可能性が高い

チェックリストの結果はどうでしたか？使い方を間違えると「便利で楽しい道具」が「自分をダメにする悪い道具」になってしまいます。この機会に使い方を見直し、使用時のルールを決めましょう。ちなみに、我が家の使用ルールは・・・

- ① ゲームは一人 30 分まで
 - ② 宿題と翌日の準備が終わったら
 - ③ ゲームは必ずリビングで
- みなさんも、ご家族と話し合っってルール作りをしてみてください。

新年、みなさんの元気な笑顔に出会えることを楽しみにしています。良いお年を！

