

ほけんだより 3月

あたたかい日が少しずつ増えてきました。このころに降るやさしい雨を甘雨(あまぐり)といいます。草木にやわらかくそそぎ、草木の成長を促す雨という意味です。みなさんのこの一年にも、いろいろな人のあたたかい思いや言葉が、この甘雨のように降り注いでいるかもしれません。成長したみなさんの次の学年での活躍を「の」みかにしています!!

1年間の健康チェック

今年がんばったことにチェックをつけよう

- はやね・はやおき・あさごはんができた
- いつも正しい姿勢(立腰)ができた
- ごはんのあとに歯みがきをした
- 手あらいをしっかりと
- 外で元気に遊んだ
- スキキライせずなんでも食べた
- 毎日ハンカチとティッシュを持っていた



7日 Perfect! すばい! / 4~6日 できた! もう少し! / そのうちよれで... できなかったことは新しい学年でチャレンジ!
 1~3日 できた! がんばって! / できなかった... がんばれ! / ほかにできそうなことをさがそう!! まずはできそうなことから!!

インターネットゲーム障害xxx を知っていますか?

※主なもの FPS... 架空の戦場を舞台に銃や武器を使用し戦うゲーム
 MMORPG... 仲間とチームを組み、相手チームを倒すゲーム

- ### 診断基準 (わかりやすく変更したもの)
- ① 1日のほぼすべてがインターネットゲームである
 - ② 取り上げられるとイライラする、キレる
 - ③ 短時間では満足しなくなっている
 - ④ やめようと思ってもやめられない
 - ⑤ インターネットゲーム以外にすることがない
 - ⑥ いろいろな問題があるとわかっていてもやめられない
 - ⑦ 隠れてインターネットゲームをしている
 - ⑧ インターネットゲームに逃げてしまう
 - ⑨ インターネットゲームのために学校に行けない、友だちを失った。

人格形成においてもとても大切な時期をむしばみ、進級・進学ができなくなる...
 多額の課金による金銭トラブル
 命の危険が軽度のため病気である・やめたいと思わず治療が困難

このうち5つ以上が12か月以上継続していれば、インターネットゲーム障害と診断されます。2018年にはWHOが国際疾病分類に盛り込む方針を初めて決定しました。

予防治法 複数人での時間管理

お母さんだけの管理では思春期に關係の破壊を招きがちです。時間の管理は一人任せにせず、他の大人も積極的に関わることが大切です。課金についても、どんなリスクがあるのか、今一度御家族で話し合い、トラブルをおおらないよう、見守りをお願いします。



保護者のみなさま 1年間大変お世話になりました!
 学校保健に関しまして、みなさまの御理解と御協力、この場をお借りしまして、感謝申し上げます。また、「保健だよりを楽しんでいます」と直々に温かい言葉もいただき、より励みになっておりました。本当にありがとうございました。平成31年 養護教諭 廣瀬友美