

# 7月のほけんだより

NO.6 2022.7.7  
川上小学校保健室  
お家の人と読みましょう

## 「ゲーム障害」知っていますか？

全国的に、コロナ禍でゲーム依存が1.6倍に増えたという統計があります。2019年5月にWHO（世界保健機関）が「ゲーム障害」を正式に病気として認定し、今年度からは、通院することができます。ICT機器は、情報収集やコミュニケーションツールとして、私たちの生活に欠かせないライフラインの一つです。しかし、極端にのめり込むことによって、それ以外のことを犠牲にしたり、夜眠れなくなったり、生活に支障をきたしたりすることも少なくありません。

### ☆こんなことはありませんか？☆



食事中も触ってしまう。ゲームの続きがやりたくて、食事を早く済ませたいと思う。



ゲーム機が無いと不安になる。いつもゲームのことで頭がいっぱいである。



寝る時間よりもゲーム機を触る時間が欲しい。寝る時間をもったいないと思う。



友だちと遊ぶ時は、外で遊ぶより部屋でゲームをすることが多い。いつもゲームの会話をしている。

**長時間メディア（テレビ・ゲーム・スマホなど）を使い続けていると…**  
視力の低下・睡眠不足・やめられなくなる・朝起きられない・集中力の低下・運動不足になる・会話が減る・感情がコントロールできにくくなる、などの影響がでます。

### ◆やめられなくなる前に、自分でコントロールしてみよう！



- 「1日〇時間まで」など約束を決めよう。
- メディアから離れて「直接的な体験（外遊び・お手伝い・勉強・会話・読書・ペットの世話など）」をしよう。
- 24時間をどのように使うとよいか考えて、自分のために自分で行動する力をつけよう。

睡眠不足や不規則な生活は、体だけでなく心の病気にも繋がります。また、この時期は熱中症のリスクも高まります。ゲームの時間を決めて、規則正しい生活を心掛けましょう。

# 引き続き、熱中症予防をしよう

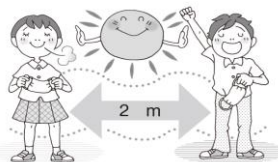
朝活動の時間にクロームブックを使い、全校で「熱中症予防クイズ」を実施しました。1年生は、「これ押せばいい?」「答えはこれやと思うけど」と一生懸命考えながら、クロームブックを



操作していました。2～6年生は、さすがです。フォームを開くと、次々と自分のペースでクイズに答えてくれました。クイズの中で、「熱中症と感染症、どちらも予防をするために気を付けていることはありますか?」との質問に、「マスクを外したら、しゃべらない」「こまめに水分補給をする」「マスクを外す時は、2～3メートル離れる」など、多くの子が、普段気を付けていることを教え

てくれました。素晴らしいです。

また、休み時間の前、体育等の活動を行う前に暑さ指数(WBGT)を測定し、校内掲示をしたり、校内放送を行ったりしています。自分から「今日は、警戒ですか?外で遊べますか?」と聞いてくれる子、下校時、自分から濡れたタオルを頭や首に巻いてくれる子の姿から、熱中症予防への意識の高さを感じます。熱中症は、時として命に関わる大変な症状ですが、正しい知識を知り、正しく行動することで防ぐことができます。引き続き、「無理をしない」「こまめな水分補給」等で熱中症予防に努めましょう。



## ☆マスクを外すときのやくそく☆

- \* 気温・湿度の高い中でのマスク着用は、要注意! 「暑い」「息苦しい」と感じたら、すぐにマスクを外しましょう。
- \* 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクを外してもOK。
- \* マスクを着用している時は、激しい運動や作業は避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、マスクを外して休憩をしましょう。
- \* ただし、マスクを外している時は、近くで、向かい合って、話さないようにしましょう。



今日は七夕です。今年も学校にたくさんの短冊が飾られました。「コロナがなくなりますように」(本当にそうだね! )「背が高くなりますように」(成長期! 心配しなくてもぐんぐん伸びるよ♪ )「プールで25メートル泳げますように」(頑張ってるね! 応援してます♪ )「運動会で勝てますように」(今から楽しみだね♪ )…どうか皆さんの願いが、叶いますように☆