

保健だより



札幌市立幌東中学校保健室
令和7年（2025年）12月15日
第 11 号

来週から冬季休業に入ります。夏季休業よりはやや短いですが、毎日何もせずに過ごすのと、予定をたてて勉強や部活など様々なことに取り組むのとでは、充実度がまったく違ってきます。予定していたことを達成できると、「自分はこんなに頑張れたんだ。」と自信にもつながります。充実した冬季休業になるよう、頑張ってみてください。

幌東中の感染症について～インフルエンザB型も出ています～

幌東中では、インフルエンザA型のほかに、B型も出てきており、2年2組が12月6日（土）から学級閉鎖となりました。A型にかかった人でも、B型にかかる可能性があるため、引き続き感染症対策を続けるようにしてください。

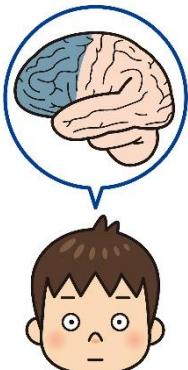
【引き続き対策をしましょ】

- 体調が悪い時は、無理に登校したり、部活動に参加したりしないようにしましょう。
- 学級閉鎖に備え、家のカギの管理について、おうちの人と確認しておくようにしましょう。

コラム～依存症って何？～

生徒から、「依存症について知りたい」という声があったので、依存症についてのコラムです。

アルコール依存、ギャンブル依存、スマホ依存など、ニュースでもよく耳にしますね。「依存症」は、自分で自分をコントロールできなくなる「脳の病気」です。人間は理性（物事を論理的に考え判断する能力）をもつ動物ですが、依存症になると、脳の仕組みが変わり、「未来のために今我慢する」という理性がきかなくなります。依存症という病気になってしまふと、自分で気付くことは案外難しく、自分で自分の行動を止めることができなくなります。



ここでは、ゲームを例に挙げて説明します。

向き合いたくないことがあったり、自分を責めたくなるような出来事があったりして、ひどく悩む時があっても、ゲームに没頭してしまえば、ゲームのことだけを考えていればよいので、自分の悩みに向き合わなくて良くなり、一時的に心が楽になります。ゲームの世界に逃げこむことで一時的に心を守っている、とも言えます。これは、適度であれば問題ありません。「ストレス発散」「気分転換」とも言えるでしょう。



現実逃避したい時もあるよね

では、どこからが依存症なのかというと、「社会生活に支障があるか」がポイントです。中学生であれば、「学校生活」です。長時間ゲームしているとしても、毎日登校でき、勉強によく取り組むことができ、元気に過ごせていて、ゲーム時間を自分でコントロールできるのであれば、まだ病気（依存症）というほどではないでしょう。逆に、ゲームを途中で止めることができずに連日夜ふかしてしまい、遅刻や欠席をくり返したり、成績が下がったり、お小遣いをすべて課金してしまったり、人間関係に悪影響が出てしまったりしている、けれどゲームをやめられない、というのであれば、危険です。一度依存症になると、回復には相当な時間と労力を費やすことになります。失ってしまうものが多くなります。

依存症は、急に発症するものではなく、少しずつ進行していきます。依存状態になる前に、「〇〇に依存しかけているかもしれない。」と自分で気付いて早めに対策することが大切です。依存の対象となるえるものはたくさんあります。中学生であればゲーム（特に通信ゲーム）、SNS、スマホ、特定の人（家族・友人・恋人・知人）などでしょうか。あなたは、生活に支障が出るほどにのめりこんでいる物事はありませんか。生活を振り返るきっかけになれば嬉しいです。

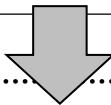


「睡眠を削ってでもゲーム」は
ちょっと危険

幌東中保健室の質問箱 ～募集は締め切りました～

質問がきていたので、回答します。質問箱の募集は締め切りましたが、個人的に聞きたいことなどあれば遠慮なく教えてほしいと思います。

【質問③】学校に行く価値が見出せません。毎朝迷います。モチベーションもありません。どうしたらいいんですか？



【回答】(長いですが読んでみてください。)

つらい気持ちを正直に話してくれて、まずはありがとうございます。いつも当たり前におこなっていることに対する、ふと疑問や迷いを感じることは、自然なことです。物事について考え、悩むようになるのは、思春期ならではの成長の証です。

あなたの「行く価値がない」という気持ちは、あなたの心や体が「少ししんどい」と知らせてくれている状態なのかなと思います。しんどい気持ちを一人で抱え込まないようにしてほしいです。

学校生活の中で、何かつらいことはありませんか。勉強や友人関係、先生との関係、自分の体調のことなど、学校に行きたくない理由がもしあれば、相談してもらえると嬉しいです。担任の先生や、学年の先生、顧問の先生などに相談してみてください。養護教諭(保健室)やスクールカウンセラーでも良いです。あなたが話しやすい先生を見つけてください。シャボテンログや生活状況アンケートも、ぜひ利用してください。解決できないかもしれませんのが、一緒に考えていきましょう。

「学校の価値」は、人それぞれなのかなと思います。勉強ができるなどを価値だと感じている人もいるでしょうし、大好きな友達と会えることを価値だと感じている人もいるでしょう。それ以外にも、家族以外の人と接することで多様な価値観を学ぶことができますし、社会性も身についてきます。先生や先輩たちと接することで、礼儀も身に付くでしょう。あなたは無意識かもしれません、あなたの質問文は端的でわかりやすく、きちんと丁寧語が使われています。きっとどこかで語彙力や社会性、礼儀を身に付けてきたのでしょう。もしその力が学校生活の中で身に付いたのだとしたら、学校にも少し「価値」があるのかもしれません。



●冬休み中のケガについて

学校の管理下(校内・部活動・登下校等)でケガをした場合、スポーツ振興センターから災害給付金を受給できます。3学期になりましたら、学校までお知らせください。治癒までに計500点以上かかった場合に対象となります。※生活保護世帯は対象外です

●学校病医療券について

生活保護または就学援助を受給世帯の生徒が対象です。学校病(う歯など)で医療券を使用したい場合は、申込書を提出してください。※長期休業中はすぐに発行できません。今学期中に余裕をもって申請してください。

【幌東中の感染者情報】(11月26日から12月11日朝の報告分まで)



インフルエンザ 11名 溶連菌感染症 1名 百日咳 1名

