



令和8年(2026年)1月19日
札幌市立琴似中学校
保健室

新しい年がスタートしました。今年もよろしくお願いいたします。
今年度は、インフルエンザの流行が早く、本校でも2学期後半には、学級閉鎖が数多く出ました。3学期の始業式は感染症がどのくらい流行しているのか心配しておりましたが、みんな元気で一安心しました。しかし、これから流行すること考えられます。3年生は本格的な受験シーズンです。1・2年生は学年末テストもあります。油断せず、体調管理に気を付けて、元気に充実した3学期を過ごしましょう。



スポーツ振興センター災害給付について

冬休み中に部活動など学校管理下での傷病にかかった人に、スポーツ振興センター災害給付の申請用紙をお渡ししますので、お知らせください。また、冬休み中に病院を受診し、学校生活で配慮してほしいこと等がある場合は、担任の先生や部活動の顧問の先生にお伝えください。

(琴似中学校 ☎ 611-1351)



直接火に触れたり、熱湯がかかったりしなくても、やけどをすることがあります。例えば、ゆたんぽや使い捨てカイロ、電気毛布などに長時間触れていると、熱によって皮膚が傷つき、やけどの状態になります。これが低温やけどです。

低温やけどは、見た目がたいしたことはなくても、皮膚の深いところまで傷つき、手術が必要になるほど重症になることもあります。

低温やけどをした際は、水で30分ほど冷やし、少しでも痛みがある場合は、迷わずすぐに病院を受診するようにしましょう。

《低温やけどを防ぐには》

- カイロは直接からだに貼らない、同じ箇所に長時間貼らない、貼った箇所を圧迫しない、貼ったまま眠らない
- 寝る前に湯たんぽ等で布団を温めておき、寝る直前に出す
- 電気毛布等はタイマーを使用し、長時間の使用を避ける
- 電気カーペットの上で眠らない

ネットの危険な世界 part 2

前回の保健便りに載せた SNS の危険性について、今回は続きの part 2 をご紹介致します。

①LINE にて、「？」を忘れただけで…



このあと、この
LINE グループ
で何が起こる
と思いますか？

こういう経験をした人は、少なからずいるでしょう。「かわいくない？」という言葉のイントネーションで、まったく意味合いが変わってきます。ネットいじめは、口での悪口よりも「2.5倍～4.5倍」のダメージを受けるといわれています。どのような状況でも、すぐに投稿するのではなく、「この情報は確かなのか」「相手はどう感じるのか」「これが流出したらどうなるのか」などを考えてからにしましょう。

相手の視点や第3者の視点で、不快感や違和感を感じないか、確認することが大切です。

②ドーパミン・ハイジャック

最近、一部の企業の間で話題になっている「ドーパミン・ハイジャック」というキーワード。これは、ユーザーの脳の中に、ドーパミン（脳の中で「うれしい!」「楽しい!」などやる気を出させる快樂物質）をたくさん分泌させるようなゲームやアプリを作って、「自分たちの会社のゲームやアプリに依存させよう!!」という意味です。

このような快樂物質のドーパミンを出す効果があるのが、

SNS の「いいね」



一定間隔で小さな成功体験を
与えるネットゲーム



などなど…

そして、「長時間利用する」「課金を続ける」など、依存へと繋がるのです。みなさんは大丈夫ですか？ついに、2019年にはWHOで、「ゲーム依存」は病気と認定されました。札幌市の依存症相談窓口や専門医療機関もありますので、本人や家族だけで悩まず、まずは相談してみるのも回復への第一歩かもしれません。

依存症は、日常生活に支障が出て、自分でやめたいと思ってもやめられない病気です。依存症になったら、自分の力だけで抜け出すのは非常に難しくなります。しかし、『プチ依存』なら、まだ抜け出すことが可能です。依存症治療の第一歩は、「自分で依存していることに気付いてやめよう」と思えることです。

★フチ依存チェック <大石クリニック 大石雅之氏>

(〇〇に何か入れてみよう。1つでも当てはまったらフチ依存かも!?)

- *〇〇がないと、不安 or 落ち着かない
- *本気になれば〇〇をやめられると思っている
- *「〇〇さえあれば幸せだ」と思ったことがある
- *〇〇を「明日からやめよう」と一度でも思ったことがある
- *〇〇があると、いやなことを忘れられる気がする
- *〇〇のせいで何かをすっぽかしたことがある



目の前の人との
時間を大切に…