

ほけんだより

令和6年7月25日（木）第10号 札幌市立簗舞中学校

＊7月の保健目標＊
1学期中の生活を振り返り、
より良い健康な生活の仕方を
身につけよう

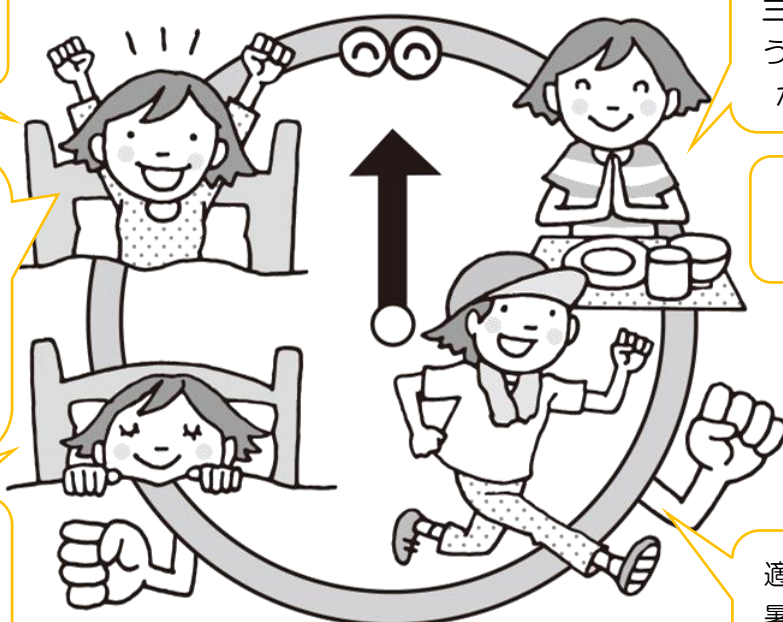
7月に入ってから気温の高い日が続き、校内の温度計は30℃に達する日もありました。扇風機やスポットクーラーがあるといっても暑い教室で授業をがんばってきたみなさん、一学期おつかれさまでした！明日からは夏休みです。遊びに勉強に部活動と、充実した期間になることを願っています。

♪夏休みも生活リズムを刻んでいこう♪

毎朝決まった時間に
起きよう！

だるくても、まずは
身体を起こしてカー
テンを開けよう。
太陽の光を浴びる
と体内時計がリセ
ットされるよ！

夜更かし禁物！
遅くても日付が変わ
る前には寝よう。



三食きちんと食べよ
う。食べられること
が健康の証です！

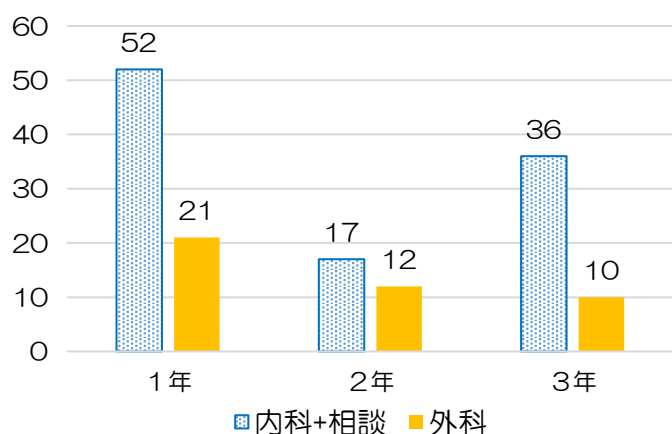
こまめな水分補給も
忘れずに！



適度に体を動かして
暑さに負けない身体
をつくろう。

一学期の保健室の様子

来室者数：148人



※集計期間：令和6年4月8日～7月19日

外科的症状では、骨折や軽度のやけどはあったものの、救急搬送が必要ではなく一学期を終えられました。

内科的症状では、「頭痛」「腹痛」「カゼ症状」の来室が多くいました。また、月～水曜日の来室が多く、週の前半は体調を崩している人が多く見受けられました。土日の過ごし方を見直してみる必要がありそうです。

相談では、「体調不良で来室し、話を聞いていくと悩み事を抱えていた」という人が多くいました。悩みがあるときは一人で抱え込まずに信頼できる人に話してみしてほしいと思います。



ゲーム依存症になっていないですか…？



- ☒ ゲームをする時間など、行動をコントロールできない
- ☒ 日常の活動やほかの興味・関心事より、ゲームの優先度が非常に高くなっている
- ☒ ゲームをすることで日常生活に悪影響が出ているのにゲームを続けてしまう、またはさらに熱中してしまう

➡ 上記に当てはまる場合は「ゲーム依存症」の可能性がります

ゲームのしすぎは脳に大ダメージ！！？

前頭前野はココ！



「ゲーム脳の恐怖」という本によると、ゲームを長時間している人の脳は前頭前野の働きが抑えられ、人間らしさが乏しく、理性をコントロールできなくなっているそうです。

前頭前野の働きが抑えられると…？

自分勝手になる、羞恥心がなくなる、無表情になる、物忘れが多くなる、集中力が低下する、キレやすくなるなどの影響があるそうです。

●参考：ゲーム脳の恐怖、森昭雄、2002.7

ゲーム依存にならないために…

- ☒ ゲームをする時間を決める
平日 2 時間、休日 3 時間がゲーム依存を防ぐ目安と言われています。
- ☒ ゲーム以外に充実する時間をつくる
運動や料理、犬の散歩など、ゲーム以外に充実できる時間をつくり、ゲームに^{ほっと}没頭する時間を減らすとよいそうです。



●参考：長崎県大学 今村明など長崎大学ゲーム・ギャンブル等依存症研究会の研究チームより

保健室からのお知らせ



健康診断で「お知らせ用紙」をもらった方

健康診断で所見が見つかり、「医療機関受診のお知らせ」をもらっている方で、まだ治療を受けられていない方は、ぜひ、この夏休みに受診されることをおすすめいたします。また、心臓検診、歯科検診を欠席された方は別途、検診を受けることができますので合わせてお済ませください。

よい夏休みをお過ごしください☀

始業式、元気な姿で会えることを願っています！