

ほけんだより

2019 年 12 月 17 日 NO. 11
元町中学校 保健室

今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな 1 年でしたか？がんばった日々はかけがえのない日々。みなさんを成長させてくれます。

寒さも一段と厳しくなり、札幌市でもインフルエンザの流行に警報が出ています。せっかくの冬休みに「寝込んで台なし」とならないよう手洗いやうがいなどで予防し、充実した冬休みにしましょう。



冬の健康と安全

冬休みを楽しく過ごすための健康と安全について、考えてみましょう。

冬のスポーツ

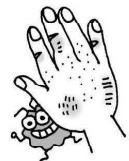
スキー、スノーボード

スキーやスノーボードでの事故は、大きなけがをしたり、自分が加害者になることもあります。友だちに合わせてスピードを出しすぎるなど、過信しないようにしましょう。帽子（ヘルメット）、手袋、ゴーグルは安全に滑るために必要なものです。今シーズン初めて滑るときは、スキーや靴などの金具のチェックをしましょう。疲れがたまりやすい午後の方がけがが多くなります。



手のひび・あかぎれ

かゆいブツブツがあったり、カサカサに乾燥したり、指の関節部分がひび割れたりしていませんか？



手あれの原因は、食器洗いなどの家事や、手洗いのし過ぎ、石けんが肌に合っていない、などなど。



- *手あれの原因を見つけよう
- *自分の肌に合った石けんを選ぼう
- *ハンドクリームなどでケアしよう
- *手あれがひどい場合は皮膚科へ

カゼ予防



手洗い・うがい



換気



十分な睡眠
(7 時間以上)



栄養バランスのとれた食事

雪道は危険がいっぱい!!

横断歩道や
出入口付近



人が踏みかためて
いるから危ないよ

ポケットに手を入
れて歩くと、
転んだ時に頭を
打つことがある
のでやめよう。



軒下に注意。屋
根の雪が落ちて
くることがあり
ます。



雪山や見通しの
悪い曲がり角な
どから急に飛び
出ると危険です。



むし歯などの 治療をしましょう



学校があるときは、勉強や塾、部活動などで時間がない人も、冬休みの機会にむし歯やアトピーなどの治療や、視力などの検査を受けに受診しましょう。

カイロ 低温やけどに注意



直接肌に
貼らない



貼っている場所を
圧迫しない



同じ所に長時間
あてない



コタツやストーブの
近くで使わない



寝る時は
はずす

ゲーム依存生活影響

厚労省

2019.11.28
読売新聞

若者の「ゲーム依存」に関する初めての全国実態調査の結果が27日公表され、10〜29歳の5人に1人が、平日に3時間以上ゲームをしていることが分かった。生活や健康への影響も浮き彫りになり、国は来年度からゲーム依存への対応を強化する方針だ。

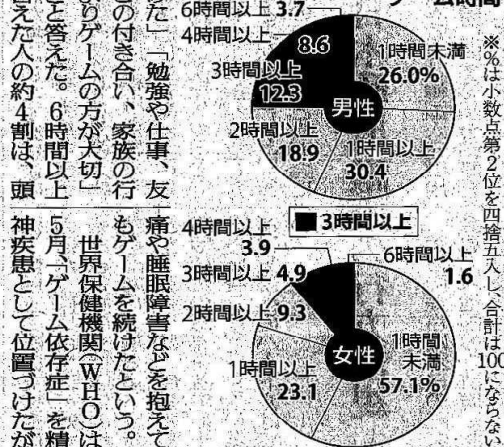
調査は厚生労働省の事業の一環で行われ、1〜3月、国立病院機構久里浜医療センター（神奈川県）が実施。10〜29歳の5096人から回答があり、そのうち直近1年間でゲームをした4438人に実情を聞いた。

平日にゲームに費やす時間を聞く質問で、1時間以上は60.0%に達した。3時間以上と答えた人は18.3%に上り、男女別では、男性は24.6%、女性は10.4%。休日には3時間以上ゲームをする人の割合は37.8%だった。全体の2割以上が「ゲームをやめなければいけない時にやめられないことがあった」と回答した。

また、2.8%は平日6時間以上ゲームをすると回答し、そのうち2割以上が「学習に悪影響が出たり、仕事に支障が出たり、ゲームを失ったとしてもゲームを」と答えた人の約4割は、頭痛や睡眠障害などを抱えてもゲームを続けたという。世界保健機関（WHO）は5月、「ゲーム依存症」を精神疾患として位置づけたが、ゲーム依存にも広げる方針だ。

10〜29歳の18%「平日3時間以上」

●10〜29歳の平日のゲーム時間



治療のための指針はない。同センターの樋口進院長は「スマートフォンの普及でオンラインゲームにのめり込む若者が増え、日常生活への悪影響が出ている。相談を受ける人や治療する医師向けの指針や手引を作るなど態勢を整える必要がある」と指摘。厚労省は来年度から、地域医療に携わる医師らに対してアルコールや薬物、ギャンブルをテーマに行う実務者研修を、ゲーム依存にも広げる方針だ。

スマートフォンなどの普及でゲーム依存の問題が深刻化しています。

世界保健機関（WHO）は、ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を国際疾病として正式に認定しました。ギャンブル依存症などと同じ精神疾患として位置付けられています。

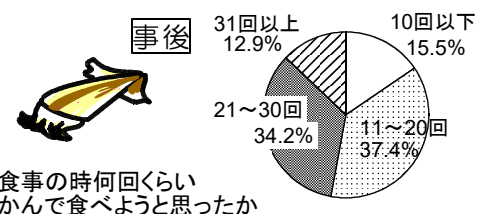
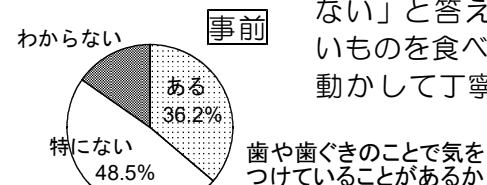
WHOの定義は、ゲームをする時間などを自分でコントロールできず、他の関心事や日常の活動よりもゲームを選ぶほど優先度が高く、様々な問題が起きてもゲームを続けたり、より多くゲームをしたりする状態。原則として、そういった状態が12カ月以上続くとゲーム依存症と診断されますが、症状や問題が深刻な場合にはもっと短期間でも診断できるとしています。

ゲームだけに限らず、SNSなどを含めたネット依存も、深刻な問題です。



1年生 食と健康の学習 「よくかんで食べるための工夫と歯の健康」

11月7日に食と口腔の健康について学習しました。よくかんで食べるための食材やむし歯の予防、おやつを取り方などについてお話しました。事前アンケートでは半数近くの人が「特にない」と答えていましたが、学習後には、よくかんで食べるために、「硬いものを食べる」「よくかむことを意識する」、そして、「歯ブラシを細かく動かして丁寧に歯を磨く」など、これからできることをあげていました。



よくかむメリット

◎だ液がたくさん出る



◎味覚が発達する



◎頭の働きがよくなる



◎太りすぎを防ぐ



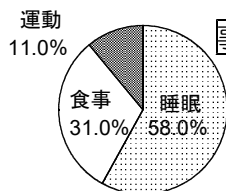
◎あごや口の中が発達する



◎胃腸の働きがよくなる

2年生 食と健康の学習 「成長期の睡眠と食事と運動」

11月27日に食と健康に関する学習を行いました。成長期の皆さんにとって大切な、睡眠、食事、運動について、養護教諭と栄養教諭でお話ししました。



自分の生活で直したいと思うもの

成長期は8時間以上の睡眠

事後

ぐっすり眠る工夫

- ☆お風呂は寝る1時間前まで
- ☆食事は寝る2時間前まで
- ☆昼寝は30分を越えない
- ☆寝起きの時間を一定に
- ☆寝る直前のTV, PC, スマホは×
- ☆カフェイン飲料は×
- ☆部屋は18～22℃、乾燥に注意



成長期の食事

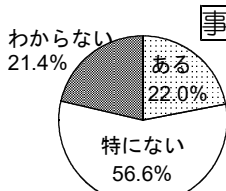
- ☆パン・ごはんなどの主食もきちんと食べる⇒エネルギー
- ☆1日5皿の野菜料理⇒食物繊維
- ☆青魚の油⇒DHA(頭の働きに関係)

成長期の運動

成長期は筋肉や骨格をつくる時期。カルシウムの吸収にも運動が必要。ただし、スポーツ障害には注意。

3年生 食と健康の学習 「受験期の健康」

11月5日に食と健康に関する学習を行いました。「受験期の健康」について、健康面と栄養面から養護教諭と栄養教諭でお話ししました。



健康な生活を送るために工夫していることがあるか

事前

効率よく学習するために食事や睡眠が大切な理由

☆朝食を食べると

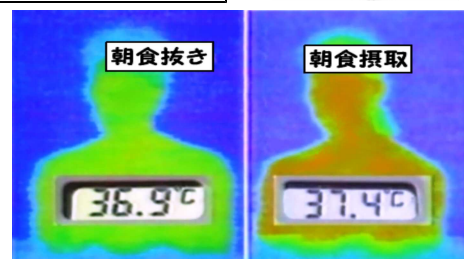
- ・脳にエネルギーが補給される。
- ・体温が上がり活動的になる。
- ・集中力が高まる。

☆十分な睡眠は

疲労を回復させる他、記憶力を高め、ストレスをやわらげる。

☆受験当日は

受験当日はいつも通りの朝を迎えてください。また、不安や緊張が治まらないときは、10秒呼吸法で。



鼻から3秒かけて吸い、1秒止めて、口から6秒かけて吐く

