

ほけんだより

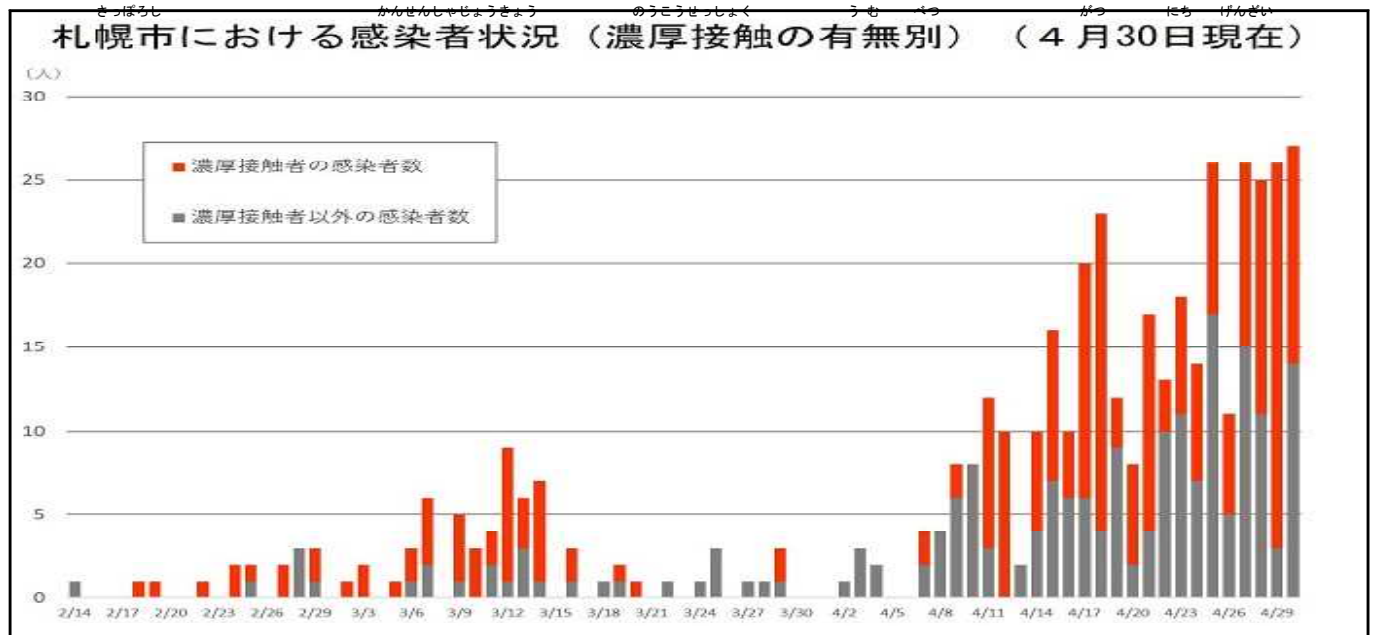
2020年5月1日 NO.4
元町中学校 保健室(HP用)

新型コロナウイルスのニュースが多く報道されています。ゴールデンウィークは外出自粛の連休になります。ウイルスは人がいるところにいますので、人混みをさけ、体調管理に注意して、登校再開の準備をしましょう。電話による健康確認では、生活のリズムが乱れている人が目立ちました。



新型コロナウイルス感染症の蔓延状況

～札幌市Hホームページより



新型コロナウイルス感染症(COVID-19)

～札幌市小児科医会小中学生向け資料より

かぜやインフルエンザと同じような病気で、「熱、鼻水、咳、だるさ」が主な症状です。ウイルスに接触してから症状がでるまで、約5日間かかる（潜伏期）と言われています。この5日間の症状がない期間も人にうつしてしまう可能性があるため、人と会うときはマスクをすることが予防になります。

80%の人はかぜの症状で終わりますが、20%の人は治療が必要になり、肺炎など重症化して命をおとしてしまう人もいます。「急に味やにおいがしなくなる」という症状が最初に現れる場合もあり、この症状がでたときには相談が必要です。

心配な症状があったとき

- ・いつもより高い熱
- ・咳などかぜの症状がある



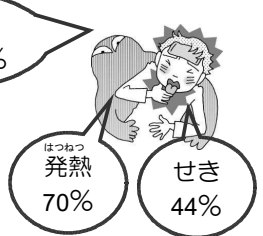
学校はお休みし、家でゆっくり
静養してください。
(出席停止の基準にあてはまります)

- ・かぜの症状、37.5℃以上の熱が4日以上続く
(持病がある人は2日以上)
- ・強いだるさ、息苦しさがある



「帰国者・接触者相談センター」に電話相談
#7119 または 011-272-7119

せき以外の
かぜ症状 7%



しばらくの間、「健康チェック」表をつける必要があります。大変かもしれませんが、お願いします。
「健康チェック」表は、元町中学校のホームページにもアップしていますので、手元に見当たらない人はそこから印刷してもかまいません。登校再開のときには、必ず持ってきてください。



インターネット、ゲームに依存していませんか？

外出自粛の要請が出ていますので、家の中で過ごす時間が多くなっています。インターネットで動画を見たり、ゲームをしたりする時間が増えていませんか。「ゲーム障害」という心の病気が現在、問題になっています。

ゲーム障害とは

ゲームをする時間などをコントロールできない、他の生活上の関心事や日常の活動よりもゲームを選ぶといった状態が1年以上続くことを言います。「ギャンブル依存症」と同じ依存症として位置づけられました（WHO診断基準より）。



ゲーム障害の問題点

- 体を動かさないため、体力低下、栄養不足、うつ気味になるなど、心身が不調になる
- 昼夜逆転し、遅刻や欠席が多くなる、成績が下がるなど、将来に大きく影響する
- 課金により、相当なお金をつぎこんでしまう
- 家族や友だちとの関係がうまくいかなくなる

ゲーム依存チェック

1	満足を得るために、ゲームをする時間を段々長くしていかなければならないと感じている
2	ゲームを制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことが度々あった
3	ゲームの時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じる
4	はじめに考えてたよりも、長い時間ゲームをしてしまう
5	ゲームのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、危うくするようなことがあった
6	ゲームへの熱中のしすぎを隠すために、家族、学校の先生やその他の人たちに嘘をついたことがある
7	問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといった嫌な気持ちから逃げるために、ゲームをすることがある

※1年の間に5項目当てはまる場合は疑われます

（アメリカ精神医学会2011年診断基準より）

運動不足の解消にストレッチ

～ 静的ストレッチ ～

筋肉や関節は動かさないと硬くなり、けがやスポーツ障害をおこしやすくなります。毎日、ストレッチで体をほぐしましょう。

姿勢改善のストレッチ



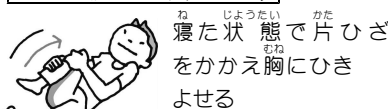
肩周りのストレッチ

両手は動かさずにおしりを後ろにひく

太もも前のストレッチ



太もも後ろのストレッチ



ふくらはぎのストレッチ

足を前後に広げ、後ろ足のふくらはぎをかべをおしながらのぼす



- ・急にはではなく、ゆっくり伸ばす
- ・呼吸は自然に行なう。
- ・10～30秒伸ばし続ける。
- ・痛くなるところまで伸ばさない。

