

ほんだよい 2月号



ハンカチは
毎日とりかえよう

南知多町立日間賀中学校 保健室 令和3年2月

1年の中で最も寒さのきびしい季節がやってきました。かぜやインフルエンザ、胃腸炎など、冬に流行する病気が多くあります。これらの病気は、自分で予防することができます。自分自身の健康を守ることが、周りの人の健康を守ることにもつながりますよ。

よぼうせんたい 予防戦隊フセグンジャー

今年は・・・なんと・・・
いまだに日間賀中学校の
インフルエンザ罹患者が
『0人』です!

新型コロナウイルスの
影響もあり、皆さんが日
頃から感染症対策をしっ
かり行っているからこそ
の結果ですね!

インフルエンザの予防
には『うまくきたえて』
の7つが大切です。

今後も日間賀島で流行
しないように、『うまく
きたえて』インフルエンザ
を予防しましょう!

うがいつルー



ブクブクうがいとガ
ラガラうがいでウイル
スを外に出そう!

水分補給もして、の
どの乾燥を防ごう!

う がいを
するんジャー

マスクレッド



せきやくしゃみがで
るときは必ずマスクを
つけよう!

のどを潤すから、か
ぜの予防にもなるぞ!

マ スクを
つけるんジャー

換気ホホワイト



寒くても、窓を開け
て換気をしよう!

休み時間ごとに開け
れば部屋も気分もすっ
きりするぞ!

く うきを
入れ替えるんジャー

睡眠グリーン



寝る1時間前は、ゲ
ームやテレビの光を見
るのはやめよう!たく
さん寝て体の疲れをと
ろう!

き そく正しい
生活を保つんジャー

運動パープル



寒さに負けず外に出
て運動をしよう!
ウイルスに負けない
体をつくるんだ!

た いいよくを
つけるんジャー

栄養イエロー



好き嫌いなく何でも
食べよう!病気に負け
ない丈夫な体をつくる
んだ!

え い養バランスの
よい食事を
食べるんジャー

手洗いピンク



ご飯の前、トイレの
後、外から帰ってきた
ときは、石けんで手洗
いをしてウイルスを流
そう!

て あらいを
するんジャー

スマホに依存していませんか？

2018年6月にWHO(世界保健機構)が「**ゲーム障害**」という**病気**を認定しました！「**ゲーム障害**」とは、オンラインゲームなどパソコンやスマートフォンを利用したゲームの過度な依存によって、日常生活に支障をきたす病気のことで、

アルコールやたばこ、覚醒剤などは「依存性が高くやめられない」と聞いたことがあると思います。ゲームも同じくらい依存性が高く、様々な健康障害を引き起こすとして、WHOがギャンブル依存症などと同じ**精神疾患**と位置づけました。みなさんはゲーム依存症、ネット依存症になっていませんか？

《依存の定義》

- ゲームやネットの使用頻度や時間が制限できない。
- 日常生活の何よりも、ゲームやネットを優先させてしまう。
- 仕事や勉強、健康などに支障をきたしてもやめられない。

このような症状が長期間にわたって出た場合に、ゲーム障害と診断されるそうです。

ネット依存症自己チェック

① あなたは、自分がインターネットに心を奪われていると感じていますか？例えば前回ネットをしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたりなどです。	はい	いいえ
② ネットを使っている時間をだんだん長くしていけないと、満足できなくなっていますか？	はい	いいえ
③ ネットの使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたけれど上手くいかなかったことが何度もありましたか？	はい	いいえ
④ ネットの使用を制限したり、完全にやめようとする、落ち着かなくなったり、機嫌が悪くなったり、気持ちが沈んだり、またはイライラしますか？	はい	いいえ
⑤ 使い始めに考えていたよりも、長時間オンラインの状態で過ごしていますか？	はい	いいえ
⑥ ネットのために大切な人間関係、勉強の機会を失いそうになったことはありますか？	はい	いいえ
⑦ ネットの集中し過ぎを隠すために、家族や他の人たちに対して、嘘をついたことがありますか？	はい	いいえ
⑧ 問題から逃れるため、または、嫌な気分から解放される方法としてネットを使いますか？嫌な気分とは、例えば、無気力、罪悪感、不安、落ち込みなどです。	はい	いいえ

5問以上「はい」の場合、「**ネット依存症**」の疑いがあります。要注意です△



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

2月来校日：4日(木)、18日(木) 3月来校日：4日(木)、10日(水)、18日(木)、24日(水)

毎月、大八木先生が日間賀中学校に来校し、相談室を開放しています！予約を取りたい場合は、中川先生が担任の先生に教えてください(*^O^*)悩み相談、世間話、何でもいいので気軽に話しに行ってみましょう！

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。



