

# ほけんだより

## 9月

尾道市立西藤小学校  
令和2年  
9月29日  
(No.8)

わたしたちの生活と隣合わせの病気について紹介します！

参考：やめられない怖い依存症！脳に異常が起きる  
ゲーム障害の症状、治療法  
[https://www.nhk.or.jp/kenko/atc\\_883.ht](https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_883.ht)

### △こんな病気があります△

#### ■ゲーム障害

ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気です。WHO（世界保健機関）では、新たな病気として2019年5月に国際疾病分類に加えられました。ゲーム障害の患者数ははっきりとわかっていませんが、厚生労働省の調査では「ネット依存」が疑われる人は、成人で約421万人、中高生で約93万人（2017年）いると推定されています。とくに皆さんの年代（未成年）では、前頭前野の働きが十分に発達していないため、**ゲーム障害が起こりやすく、将来にわたって影響が続く可能性があると考えられています。**そのため、**小中学生では短期間で重症化しやすい傾向がみられます。**

### △ゲーム障害になってしまう前に…気付いて！！こんなことがあったら要注意△

- ・ゲームをする時間がかなり長くなった
- ・夜中までゲームを続ける
- ・朝起きられない
- ・絶えずゲームのことを気にしている
- ・ほかのことに興味がわかない
- ・ゲームのことを注意されると激しく怒る
- ・使用時間や内容などについて嘘をつく
- ・ゲームへの課金が多い

### △なぜ気を付けて欲しいのか。小林先生からのメッセージ△

皆さんは、学校で必ず「発育測定」をしますね。何故だか考えたことはありますか？  
皆さんが、成長している途中だからです。身長が伸びているか、きちんと体重が増えているか知ることが、一番わかりやすい成長の見取りです。それは決してからだの大きさのことだけをいっているのではないのです。からだの中の骨・臓器・脳、そしてこころも、日常生活の中でたくさんの経験をしながら、外からは分からないけれど、成長しています。**成長の途中のこころ・からだは、外からの影響を受けやすいので、ゲーム障害のようなこころの依存症や視力低下などのからだの機能の低下を引き起こしやすいです。特に小学校のうちに身に付いた習慣は、成長の途中で変えることが難しく、みなさんのこれからの健康を大きく左右します。**そして忘れないで欲しいのは、皆さんだけではなく、おうちの人や先生たちも、「皆さんが一生、こころとからだどちらも健康で、生き生きと過ごして欲しい」という願いがあります。ゲームをしすぎているかな…と思った人は、自分なりのルールを決めて、おうちの人と話し合いながら向き合ってみましょう。  
これからの行動が、あなたの健康を支えてくれますよ。  
(ちなみに私もゲームが好きなので、気を付けています。)  
もし相談があれば、いつでも保健室に来て下さいね。

2学期が始まり、約1ヶ月が経過しました。学校生活のリズムには慣れましたか。

早起きをすることで、1日をすくすく始めることができます。頑張った身体を休ませようと、皆さんの脳が「疲れを回復したいから、早寝をしてね」というサインを出します。早起きをすることが、規則正しい生活リズムへの第一歩ですよ。

さて、1学期に実施する予定でした健康診断ですが、新型コロナウイルス感染症の影響により、実施できていない項目があります。2学期に入ってから、学校医の先生に来て頂く健診については徐々に実施しているところです。決定した健康診断項目についてお知らせ致します。

ご協力頂く点が多くありますが、どうぞ宜しくお願い致します。

実施項目	実施日	対象学年	備考・準備物等
内科健診 こがくねん 高学年	10月 2日(金)	4・5・6年生	・体操服を持ってくる。 ・髪が長い人は、背中と目がよく見えるように結ぶ。 ★4・5・6年生の女子の皆さんは、巻き巻きタオルを持ってくる。学校医の先生に診てもらったときに使います。
内科健診 ていがくねん 低学年	10月 9日(金)	1・2・3年生	・体操服を持ってくる。 ・髪が長い人は、背中と目がよく見えるように結ぶ。
歯科健診	10月14日(水)	全学年	・朝ご飯の後の歯磨きを丁寧にしよう。
眼科健診	10月30日(金)	全学年	・眼がよく見えるように、前髪を結ぶかピンで留める。 ・自分でまぶたを下げて、あっかんべーをする。 (新型コロナウイルス感染症予防の観点から)

健康診断の詳細は、前日のおたよりでも連絡致します。

