

ほけんだより 2月

尾道市立西藤小学校
令和4年
2月1日
(No.9)

2月になりましたね。風も強く、寒い日が続いていますが、西藤小学校の皆さんは、心も体も元気に過ごすことができますか？

2月3日は、「節分」といって、季節を分けるという意味があります。そのため、よく、節分の日から新しい運勢が始まるといわれます。この機に、西藤小学校の皆さんも、今まで挑戦したかったことや、新しく始めてみたかったことをやってみてはどうでしょうか。

新型コロナウイルス感染症の予防から、難しいこともあるかもしれませんが、できそうなことにチャレンジしてみましょう。新しい自分を見つけるチャンスですね(*^_^*)

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！

☆自粛続きでやりすぎていませんか？(*_*)

■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。**

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_8

△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

比べてみよう 新型 新型コロナウイルス感染症・風邪・インフルエンザ・花粉症…症状はどう違う？！

新型コロナウイルス感染症は、どんな症状が出るのでしょうか？

症状	新型コロナウイルス感染症	風邪	インフルエンザ	季節性アレルギー（花粉症）
咳	よくある	よくある	よくある	時々
筋肉痛	よくある	時々	よくある	ない
疲労感	よくある	時々	よくある	時々
くしゃみ	あまりない	時々	よくある	よくある
喉の痛み	よくある	よくある	よくある	あまりない
鼻水・鼻づまり	よくある	よくある	よくある	よくある
発熱	よくある	時々	よくある	ない
下痢・吐き気	時々	ない	時々	ない
味覚・嗅覚障害	よくある	時々	あまりない	時々

普通の風邪かなあと思っても、もしかしたら他の感染症にかかっているかもしれません。

自分の健康に気を付けて
過ごしましょうね。

参考：新型コロナウイルス感染症と風邪・インフルエンザ・花粉症との症状の違い
メイトウホスビタル内科・整形外科・リハビリテーション科・皮膚科
<https://meitoh-hsp.or.jp/column/covid19-001>

△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、「皆さんが一生涯、こころとからだがかたがどちらも健康で、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。

