

ほけんだより

令和2年1月27日
福住小学校保健室

ことし けんこう わら いちねん す
今年も健康で、笑って一年を過ごしましょう！

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃酸よりはるかに効く — カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである

— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体に良いと教えてくれる名言です。「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるとされるようになったのは、最近のこと。しかし、はるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたようですね。



先日、1月の二測定を終えました。インフルエンザやマイコプラズマ感染症、かぜなどの流行もあり、なかなかクラス全員が揃わず、寂しいと感じていた人もいましたね。そんなときに、あらためて、自分や友達の健康の大切さを感じたのではないのでしょうか。

二測定では、冬休みの間にぐんと身長が伸びて「3cmも伸びたでー！」「いっぱい寝たから大きくなったかな」と自分の成長を喜んでいる人もいました。今度が今年度最後の身体測定でした。この1年間の成長を、お家の人と、ふくすみっ子で確認してくださいね。

二測定前の保健指導では、1・2年生には『冬の上手な過ごし方・ぽかぽか言葉』、3年生には『笑顔のひみつ』、4・5年生には『怒りについて知ろう！』、6年生には『レジリエンス(自分・友達の強み発見！)』のお話をしました。今回は心の健康についてのお話を中心にしました。特に高学年では、話をよく聞き、自分の心を見つめなおしてくれました。

心と体 はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな
体の症状
には注意!!

- おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする
- 眠れない だるい 落ち着かない 集中できない
- やる気がでない 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろんな気持ちでいっぱいでしょう。どれも大切な気持ち。でも、もし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



ネット・ゲーム依存症の条例？！

冬休みはいろいろな楽しいイベントもあり、生活リズムが乱れた人が多かったようです。特に、はやね・はやおき、ゲームやインターネットの時間が守れていなかった人がたくさんいました。香川県ではこんな条例が提案されていることを、みなさんは知っていますか。

高校生以下のゲーム利用時間を制限。

★平日60分、休日は90分まで。

★ゲームを利用できる時間帯は、高校生は夜10時まで。小中学生は夜9時まで。



ゲームやインターネットの過剰な利用は、多くの問題を引き起こす原因となります。特に、大人より脳の働きが弱い子どもが依存状態になると、大人の薬物依存と同様に抜け出すことが難しいことや、世界的にも「ゲーム障害」が問題視されていることが、この条例案の背景にあるようです。

ゲーム障害とは

オンラインゲームやテレビゲームのやり過ぎで、日常生活が困難になることを新たな病気として世界保健機関（WHO）が2019年5月に認定した病気です。これは、アルコールやギャンブルなどの依存症と並んで治療が必要な病気です。

ゲーム障害の診断は？

- ・ゲームをする時間をコントロールができない。
- ・ほかの生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先する。
- ・ゲームによって問題が起きているにもかかわらずゲームを続ける。
- ・学業や仕事、家事などの日常生活に著しい支障がある。

これらの4項目のすべてが当てはまり、12か月以上続く場合に「ゲーム障害」と診断される。

ゲーム障害の兆候（サイン）は？

- ・ゲームをする時間がかなり長くなった。
- ・夜中までゲーム続ける。
- ・朝起きられない。
- ・絶えずゲームのことを気にしている。
- ・ほかのことに興味を示さない。
- ・ゲームのことを注意すると激しく怒る。
- ・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。

この条例案には賛成の人も反対の人もいるそうです。みなさんはどうでしょうか？

大事なことは、ゲームやインターネットに依存しないで、自分で使う時間や場合をコントロールできる人になってほしいということです。そのためには、おうちのひととルールをつくらせたり、決めた時間の少し前に声をかけてもらったり、使わない時間は機械を預かってもらうなど、特に小中学生のうちは、おうちの人の協力が不可欠ですね。

