

# ほけんだより 2月

令和4年 2月 7日  
仁田佐古小学校 保健室  
No. 12

2月は別名「如月」といいます。大寒をすぎてもまだまだ寒い日が続く、「衣をさらに着」が「きさらぎ」になったという説があります。下着や上着を上手に使って、寒さや新型コロナウイルスを乗り越えていけると良いですね。

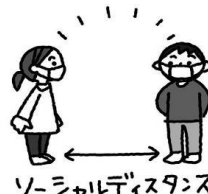


## 今まで頑張ってきたこと、これからもつづけよう！

### 自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



あごから鼻まで  
ぴったりマスク  
ひまつを飛ばさない



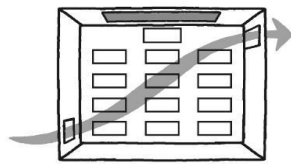
人との距離をとる



石けんで手あらう  
きれいなハンカチも  
忘れずに持ってこよう



朝の体温測定と  
健康観察を忘れずに



部屋の換気を徹底しよう  
2方向（対角線上）の  
窓を開けると効果的



きそくただ正しい生活で  
免疫力アップ！

花粉の季節  
になりました



## ●●● 春の花粉症 ●●●

2月ごろからスギ花粉やヒノキ花粉が飛び始めるため、花粉症の人は、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。目がかゆいときは冷たいタオルで目を冷やしたり、鼻づまりがひどいときは温かいタオルを鼻に当てたりすると、一時的に症状が落ち着きます。症状がひどいと、夜眠れなくなって睡眠不足になったり、集中力が低下したりするなどの問題も起こるので、耳鼻咽喉科でちゃんと治療をしてもらうことも大切です。



冷やす



温める

# いぞんしょう ゲーム依存症になっていませんか？



ゲーム依存症とは、ゲームのやりすぎによって、日常生活に影響がでてしまっている状態のことをいいます。このような状態のことを2019年、WHO（世界保健機関）は、「ゲーム障害」という名前で新しい依存症として認定しました。

## ゲーム障害の定義

- ゲームの使用時間をコントロールできない。
  - ゲーム以外のことに関心が低くなり、ゲームが最優先になっている。
  - 日常生活に支障をきたしているにも関わらず、やめられない。
- これらの3つの状況が一定期間続くと「ゲーム障害」と診断されます。



## ゲームのやりすぎで困ること

あたま いた  
頭が痛い

わる  
目が悪くなる

くび かな せ  
首・肩・背  
なか こし いた  
中・腰の痛み

イライラする  
ぼーっとする

ちかく けつせき  
遅刻や欠席が増える

てんすう わる  
テストの点数が悪くなる

## 対策のポイント

- ① スマホやゲームはリビングだけで使用する。
- ② 使用時間を記録する。
- ③ ゲーム以外に好きなことを作る。
- ④ タイマーをセットする。

冬休み明け実施の生活リズムチェックカードをご家庭に返却します。ぜひ、この機会にご家族でゲーム等の使用時間についてのルール作りを試みてください。

## 脱メディアデー！



1週間に1回は脱メディアデーをつくりましょう！