

ほけんだより

南中学校 保健室
2023. 1

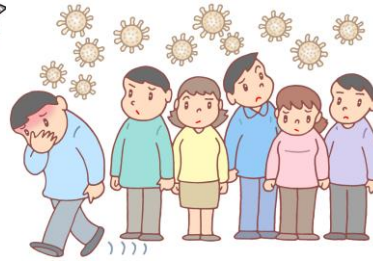


スマホやPCにのめり込んでいませんか

冬休みはゆっくりすごせましたか

寒い日が続いていますが、風邪などひいていませんか。

まだまだ、新型コロナウイルス感染症や季節性インフルエンザにかかる人が多く、油断ができませんね。特に3年生は、高校入試が近づいてきているので、予防につとめてください。



オンラインゲームにのめりこみ、利用時間のコントロールができずに、社会生活に問題が起きているような状態は、「ゲーム障害」という病気の疑いがあります。2019年に世界保健機関WHOで「ゲーム障害」が正式な病気に認定されました。使用時間が長くなると危険です。ゲーム脳は、理性が働かない状態です。

これは、アルコールやギャンブルなどと同じ依存症で、自分の意志だけでは依存から抜け出すことは難しく、病院への相談が必要となってしまう。あなたは、下の症状にあてはまりませんか。

- ・ゲームの開始や終了のコントロールができない
- ・日常生活のほかのことよりゲームを最優先する
- ・成績低下、勉強のパフォーマンスが低下している
- ・ゲームにより健康に問題がでていのにゲームを続ける
- ・昼夜逆転している
- ・朝起きられず、学校を欠席した



少しでも発熱があれば登校しない

登校したら



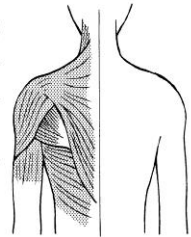
すぐに手洗い

肩がこっていませんか？

姿勢不良や運動不足が原因で背中や首の血行が悪くなり、筋肉に疲れがたまることで痛みを感じるのが、「肩こり」です。痛みを放置してしまうと悪化して、頭痛や吐き気を引き起こすこともあるので、ストレッチなどで早めにこりをほくすようにしましょう。

こりやすい場所

主に首の後部から付け根、肩、背中にかけて広がる筋肉「僧帽筋」などに不調が起こっています。



肩こりの主な原因

- ・姿勢の悪さ
- ・目の使い過ぎ
- ・運動不足
- ・緊張やストレス



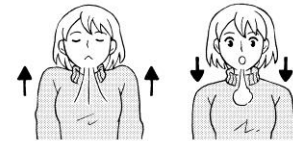
©少年写真新聞社2022

肩こりをほくすストレッチ

※ストレッチは呼吸をしながらゆっくりと行い、無理をしないようにします。



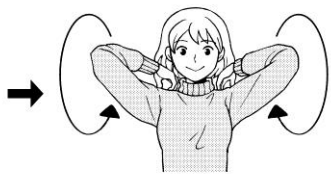
首を大きく回します。



息を吸ったり吐いたりしながら、肩の上げ下げをします。



両腕を広げて、肘から曲げ、手を肩に置きます。



胸を張り、両肘で大きく円を描くように回します。

©少年写真新聞社2022



☆使用のルールを作り、上手に付き合う
☆勉強するときは、手の届かないところに置く



学校生活に支障をきたす「片頭痛」

- ・強く脈打つような痛み
- ・動くと痛みが増す
- ・吐き気や嘔吐を伴う
- ・静かな暗い部屋だと痛みが和らぐ



ひどい頭痛に悩まされていませんか

ズキンズキン

片頭痛の誘因

- ①寝不足 ②低気圧 ③強い光やにおい ④月経 などが関係する人もいます。

痛みが辛い場合は、我慢せず病院を受診して、薬をもらいましょう。頭痛がひどくなる前に前兆（肩こりや目がチカチカする）を感じることもあるため、早めに備えることが大切です

