

# 保健室だより 10月号

令和6(2024)年10月

上宮学園中学校  
上宮高等学校 保健室



すっかり秋らしくなってきましたね。こうした季節の変わり目は体調を崩す人が増えます。自分自身で体調管理を行い、健康に学校生活を送って実りの秋にしましょう。

## ゲーム障害について知ろう！

「ゲーム障害」は2019年に認められた新しい病気です。①ゲームをする時間や頻度を自分でコントロールできない、②日常生活の中で他の活動を差し置いてゲームを最優先する③生活に支障が出ているのにゲームを続け、またはエスカレートさせる といった状態が1年以上続くことをいいます。皆さんはゲームを正しく使うことができますか？

## アウトメディア、しませんか？

意識せずについついスマホを触ったりゲームをしてしまったりすると言う皆さんに一つ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。



何をしようかおうちの人に相談したり、一緒に遊べるアナログゲームに挑戦したりしてみても良いですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。

## チェックリストで自分の依存傾向を把握しよう！

	質問	はい	いいえ
①	ゲームをする時間を減らそうとしたが、上手いいかない		
②	ゲームのために昼夜逆転したことがある		
③	ゲームのために成績が下がった		
④	日々の生活の中で1番大切なのはゲームである		
⑤	ゲームのため、他の大切な活動・予定に対する興味が下がった		

参照：久里浜医療センター 依存スクリーニングテストより

「はい」が多い人は要注意。ゲームのやりすぎは目にも良くありません。使用時間を決める、正しい姿勢で遊ぶなど正しい使い方を習得して目を大切にしましょう。



## 10月15日は世界手洗いの日

「世界手洗いの日」は感染症を予防するために、石鹸を使った正しい手洗いの方法を広めるという目的でユニセフにより制定されました。これから感染症が流行する季節だからこそ、こまめな手洗いを心がけましょう。



## 2学期からよろしくお願ひします！

2学期から保健室にいます中村です。  
MBTI : ENFP (広報運動家)  
趣味: ライブ、アニメ、読書など (週刊少年ジャンプと女性アイドルが好きです)

9月から保健室にいます藤村です。  
MBTI : ENFJ (主人公)  
趣味 : 音楽全般 (ライブ鑑賞、演奏など)、お菓子作り、旅行など

10月から保健室にいます増田です。  
MBTI : ENFJ (主人公)  
趣味: 雑貨屋巡り、旅行の計画を立てる、読書 (ミステリーとファンタジーが好きです)

