

令和 2 年 1 月 8 日
練馬区立下石神井小学校
校長 境野 宏樹
養護教諭 榎本 弘子

あけましておめでとうございます。

冬休みも終わり、3学期がスタートしました。

みなさん、今年はどうな年にしたいですか？

たくさん考えていることはあると思いますが、全ての基本は健康であることです。食事・睡眠を十分にとり、からだを大事にして、元気よく過ごしましょう。

インフルエンザもまだまだ流行しています。手洗い・うがいを忘れずに行いましょう！

がつ ほ け ん も く ひ ょ う
1 月 保 健 目 標

よ ぼ う
か ぜ を 予 防 し ょ う



〇〇●●1 月の行事予定（身体計測）●●〇〇

10日（金） 6年生

11日（土） 5年生

14日（火） 4年生

15日（水） 3年生

16日（木） 2年生

17日（金） 1年生

※身体計測の当日は、
髪の毛を高い位置に結
んでこないようにして
ください。

1 2 月の出席停止状況

インフルエンザ・・・107人

水ぼうそう・・・・・・ 6人

溶連菌感染症・・・・・・ 6人

感染性胃腸炎・・・・・・ 5人

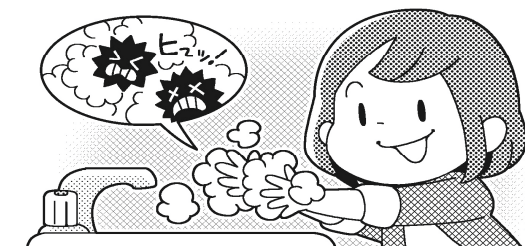
※出席停止の場合には、「登校届」を担当に提出してください。



ふゆ りゅう こう 冬に流行する “ノロウイルス食中毒”

生や十分に加熱していない二枚貝（カキ、ホタテ、アサリなど）の内臓部分に蓄積されているノロウイルスが原因で起こる食中毒で、激しい下痢、吐き気、嘔吐、腹痛などの症状が現れます。2～3日程度で回復し、適切に治療すれば命に関わることはありませんが、重い症状に苦しむためにも、しっかり予防しましょう。

“手洗い”で予防しよう



食事の前とトイレの後などは、石けんをつけてしっかり手を洗いましょう。

“しっかり加熱”で予防しよう



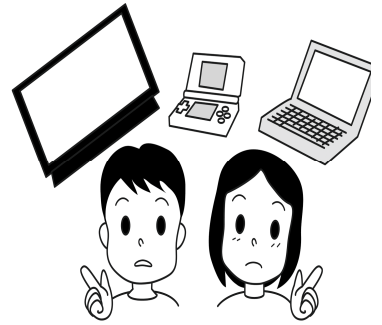
二枚貝を食べるときはしっかり火が通っているかを確認しましょう。

ネット依存症やゲーム障害について（予防のためにできること）

近年、ネット依存症が問題になっています。そのなかでも、ゲームのしすぎで日常生活に支障が出る依存症を「ゲーム障害」として、世界保健機構（WHO）が疾患と認め、2018年6月に公表しました。日本でも、厚生労働省は2018年8月にネット依存の疑いがある中高生が93万人に及ぶと発表しました。最近では、小学校にも広がっていることが問題になっています。ネットやゲームやスマホと上手に付き合えていますか？ネット依存を防ぐために、家族で使い方について話し合しましょう。

こんな症状はありませんか？

- ☐ ゲームをする時間や時間帯を自分でコントロールできない。
 - ☐ ゲーム以外の出来事や関心事への優先度が低くなる。
 - ☐ 学校での生活など日常生活に問題が生じてもゲームを優先する。
- といった状態が12か月以上続く場合には、「ゲーム障害（疑い）」と診断されます。



心やからだへの影響について

- | | |
|--|---|
| ☐ 睡眠の量や質の低下（ブルーライトの問題） | ☐ 他の活動よりもネットが優勢となる |
| ☐ 運動不足による体力の低下 | ☐ ネットが使えないとイライラする |
| ☐ 学力低下（授業に集中できない、遅刻や欠席） | ☐ 親子・友人関係の悪化やネットトラブル |
| ☐ 食事がおろそかになり栄養不足になる | ☐ 課金などの金銭トラブルなど |

予防について（ネット依存症、ゲーム障害のためのルール例）

- ☐ 親の名義で購入し、子どもに貸し出していることを明確にする。
- ☐ 使用時間、使用場所などを指定する（1日1時間や週に1日は使用しないなど）
- ☐ ルールを書面に残し、目のつくところに貼る。
- ☐ ルールは保護者と一緒に決める。
- ☐ ルールは子どもだけでなく、親も守る。
- ☐ ネット機器の安全設定やフィルタリング（不適切なアプリをブロック）を行う。
- ☐ ネットの危険性を教える。
- ☐ 何のために持たせるのか、必要性を考え話し合う。場合によっては、持たせないことも必要。
- ☐ ネットやゲーム以外で楽しいことの確保（家族そろっての楽しむ時間、趣味や運動など）

※国立病院機構久里浜医療センター医院長 樋口進先生の提示した予防例

ゲーム障害の治療は？

国立病院機構久里浜医療センター（神奈川）の樋口進院長は、全国で初めて「ネット依存外来」を開設しました。未成年では、前頭前夜（理性をつかさどる脳）の働きが十分に発達していないため、依存症になりやすく、「未来を担う子どもたちに適切な対策がなされなければならない」と話しています。治療は、医師や心理士によるカウンセリングやデイケア、入院療法などが行われています。大切な時間を必要以上にネットに時間を費やさないように、家庭でも、真剣に向き合いましょう！