

# ほけん だより

令和7年7月17日(木)  
練馬区立関中学校  
保健室

## じつは夏休みって…

## 「ゲーム障害」になりやすいんです…

みなさんは、ゲーム機器やスマホを、毎日どのくらい使っていますか？2019年5月に世界保健機関（WHO）は「ゲーム障害」を正式に病気として認定しました。夏休みは生活リズムが崩れやすいため、ゲーム障害になりやすい危険があります。こんなことはありませんか？



### ほかにも、こんな症状があったら要注意です!

- ① ゲームの時間や頻度を自分でコントロールできない
- ② 日常生活よりもゲームを優先してしまう
- ③ 人間関係・日常生活・健康状態に問題が起きてもゲームをやめられない



「夏休みだからいいかな?」と考えて生活リズムが崩れると体内時計も崩れ、体調や成長面に悪影響がでることがあります。また、こうした生活をもとのリズムに戻すのはかなり大変。夏休み中も生活リズムが崩れないように気を付けてください!



## ゲーム障害にならないように「自分のルール」を決めよう!



ゲームにコントロールされないようにしよう

### ゲームと正しく付き合うためのルール

- 使う時間を決めよう
- 寝る時間を決めて、それより遅い時間は使わない
- 課金はしない
- ゲームのほかにも、楽しめることを見つける

ベッドの中では使わない。

一度、お金をかけてしまうと、やめにくくなります。課金はしないと決めましょう!

裏面に続きます

# 熱中症かも…と思ったら

熱中症かもと思ったら、  
体を冷やしましょう！



## 熱中症のような症状はある？

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> めまい   | <input type="checkbox"/> 頭痛      |
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみ | <input type="checkbox"/> 足がもつれる  |
| <input type="checkbox"/> 手足がつる | <input type="checkbox"/> 座り込む    |
| <input type="checkbox"/> しびれる  | <input type="checkbox"/> 体に触ると熱い |
| <input type="checkbox"/> 吐き気   | など                               |

↓ 症状がある

## 意識ははっきりしている？

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> 名前を言える        |
| <input type="checkbox"/> 場所や状況を把握している  |
| <input type="checkbox"/> 返事ははっきり言える など |

↓ はい

呼びかけに応えない (いいえ)

涼しいところへ移動し (運んで)、  
衣服をゆるめて体を冷やそう！

↓

## 自分で水を飲める？

↓ はい

自分でのめない (いいえ)

経口補水液などを補給しよう！

★スポーツドリンクや経口補水液など、  
塩分を含んだものがよい



少しずつ、飲めるだけでよいので水分を補給しよう！

↓

## 休んだことで症状はよくなった？

↓ はい

回復しない (いいえ)

症状がよくなっても、その日はなるべく安静にしておきましょう！  
そのまま十分に休んで、回復したら帰宅しよう！

質問に対して応答がおかしい、  
意識がはっきりしない場合は、  
すぐに救急車を呼ぼう！



待っている間は  
体を冷やそう！



呼びかけに反応がない場合は、  
無理に水を飲ませないで！

★太い血管 (首、わきの下、太ももの付け根) の  
あるところを氷のうで冷やそう！  
★水をかけてうちわで風を送るのもいいね！

救急車を呼ぼう！



病院に行こう！

