

ほけんだより 11月

H29・11・6

筑波高校 保健室

感染症を予防しよう



感染性胃腸炎やかぜ・インフルエンザが流行する時期になりました。10月末から現在まで、マイコプラズマ感染症に4名が、インフルエンザに1名が感染しています。

体調の自己管理につとめ、感染症を予防しましょう。

◆今月の予定◆

- 2日(木)・6日(月) 色覚検査
- 9日(木)・30日(木) カウンセリング
- 10日(金) 避難訓練

* 朝、体調が悪いときは体温を測ってみましょう

* 予防の基本

ウイルスはホコリや唾液にいる他、手を介し床・机・いす・壁などにいます。水拭きをして衛生的に。

石けんでの手洗い ・ 咳エチケット・ 規則正しい生活 + 換気と清掃

石けんの泡で菌・ウイルスを浮かせて包み込み、水で流す

咳・くしゃみはハンカチで押さえる。かぜ症状のある人はマスクを。

睡眠不足や朝食抜きは、免疫力(ウイルスとたたかう力)を下げます。

～ハンカチとティッシュを持ち歩きましょう～



「インターネット・ゲーム依存症」

こころと体の健康のために仕事や勉強以外でのインターネットやゲーム使用は1日1時間以内を目安に使う

「依存」は「熱中」している状態とは違い麻薬依存同様、「やらないと落ち着かない」状態で脳神経ネットワークの乱れが起きています。インターネット・ゲーム依存症は、ドライアイ・近視・頭痛・腰痛などの身体症状の他、次のような脳神経症状が現れます。

●睡眠リズムの乱れ・集中力の低下・注意力の低下・作業力の低下が起こる。

↓ 更に依存がすすむと……

●情動のコントロール力や意思決定力の低下、共感性(相手の気持ちを理解する)の低下、気分の不安定が見られるようになる。

↓ 更に依存がすすむと……

●無気力・うつ状態・引きこもる・ささいなことでイライラする・攻撃的になる・ものごとを悪く解釈する、否定的で悲観的に考えるようになり、ストレスに適応できず社会生活が成立しない状態になる

仮想と現実の境界がなくなることもある。

突然禁止されると、イライラ・不安・気分の落ち込み・攻撃的な言動など「離脱症状」が起きる。

* 裏面の「インターネット・ゲーム依存症チェックリスト」を見てみよう。

～誰にでも依存症に陥る可能性はあります 心配なときは身近な大人に相談しましょう～

【インターネット・ゲーム依存症 チェックリスト】

●過去 1 年間の状態を振り返って、もっとも当てはまるものに○をしてください。

	① 全くない	② あまりない	③ ときどきある	④ ひんぱんにある
① インターネット・ゲームに熱中し、他のことをしているときも頭を離れず、ついそのことを考えてしまう。				
② 1 日でもインターネット・ゲームがやれないと落ち着かなかったり、イライラしたり、怒りっぽくなったりする。				
③ インターネット・ゲームの使用時間が長くなり、休みの日やその前日には8時間以上、週に 30 時間以上やり続けてしまう。				
④ インターネット・ゲームをやめよう(減らそう)と思っても、自分の意思ではやめられず、ついやりすぎてしまう。				
⑤ インターネット・ゲームに熱中するようになって、これまで好きだったことや趣味に関心が無くなった。				
⑥ インターネット・ゲームのやり過ぎで、生活や健康に問題が起きているとわかっているのに、やり過ぎてしまう。				
⑦ インターネット・ゲームをプレイする時間のことで、家族や周囲の人に本当のことを言わないことがある。				
⑧ いやな気分から逃れようとして、まぎらわそうとして、ついインターネット・ゲームをすることがある。				
⑨ インターネット・ゲームを優先する結果、家族や友人との関係をおろそかにしたり、勉強や仕事を怠ったりする。				
○の数	個	個	個	個

④が1個でもある場合や③が5個以上ある場合はインターネット・ゲーム予備軍です。十分注意しよう。

④が5個以上あるとインターネット・ゲーム依存の疑いが強い。早期に専門家に相談しよう。