

# ほけんだより



令和7年9月1日（月）  
鹿嶋市立鹿野中学校  
保健室  
No.5

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムはしっかりと学校モードに切り替えられていますか？勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

## 9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

## 9月の安全目標

体育的活動の安全を図ろう

### 「ゲーム障害」を知っていますか？

2019年にWHO（世界保健機関）が、ゲーム（ネット）のやりすぎで普段の生活に困りごとが出てしまう状態（ゲーム依存）を『ゲーム障害』という病気に認定しました。特に、年齢の低い小中学生では、短期間で重症化しやすい傾向があるそうです。

次のポイントをチェックしてみましょう。

- ゲーム（ネット）をする時間が長くなった
- 夜中まで続けてしまう
- 朝起きるのが苦手になってきた
- ゲーム（ネット）のことがいつも気になる
- 勉強や習い事、友達に興味がなくなってきた
- 家の人にゲーム（ネット）について注意され、とてもイライラすることがある
- ゲーム（ネット）をした時間や内容について、家の人や先生に、うそをついたことがある
- 課金をしたことがある、またはたくさん課金をしている

1つでも「あてはまるかも…」と思った人は、要注意です。『ゲーム障害』が疑われます。

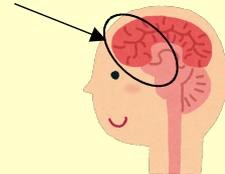
### ゲーム（ネット）のやりすぎが続くと…

脳の「<sup>ぜんとうぜんや</sup>前頭前野」というコミュニケーション能力や思いやり、忍耐力、集中力といった「人間らしさ」をつかさどる部分の機能が低下してしまいます。

#### 【<sup>ぜんとうぜんや</sup>前頭前野の働き】

- ①感情や行動をコントロールする
- ②コミュニケーションをする
- ③考える
- ④記憶する
- ⑤応用する
- ⑥集中する
- ⑦やる気を出す

<sup>ぜんとうぜんや</sup>前頭前野



これらの機能が低下することで、

- 気持ちのコントロールをしたり、よく考えたりすることができなくなる
- 暴力的になり、他人や物に当たったり、暴言を言うようになる



夏休み中、ゲームの時間が長かったなあと思った人は、注意して生活するようにしましょう。

### 夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）
- ・予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）

- ・ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
  - ・お風呂にゆっくり浸かる
  - ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

### 夏のつかれが残っていたら… 秋バテ解消法

- ①冷たいものをとるのをやめて、温かいものをとる
- ②シャワーですませず、お風呂に入って体を温める
- ③ウォーキングやストレッチなどで体を動かす
- ④夜は早めに寝る