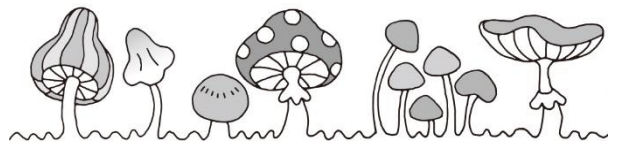


けんまかな

令和3年(2021年)11月1日
 長浜養護学校 保健室 NO.8



いつまでも暑い日が続くな…と思っていたら、一気に寒くなりましたね。鼻水や咳などの風邪症状で体調を崩す人も増えてきました。暖かい格好をして、脱ぎ着しやすい上着などで体温調節をしましょう。また今月と来月は、今年度2回目の歯科検診があります。2学期は学校での歯みがきを取りやめていたので、みなさんの口の中がちょっぴり心配です。学校歯科医の澤先生に、しっかり診てもらいましょう。

11月の保健行事

- 2日(火) 身体測定 (中学部)
- 5日(金) 身体測定 (小学部)
- 8日(月) 身体測定 (小学部)
- 18日(木) 保健相談
- 26日(金) 歯科検診 (高等部・小学部一部)

15日~26日は性教育週間♪玄関前に掲示物を貼ります!

中学部と小学部一部は12月2日です



保護者の方へお願い

健康観察生活表(ピンクの紙)について、9月10月分を学校に提出してください。

またアレルギー症状や鼻炎での鼻水症状のあるお子様がいらっしゃいます。できる限り受診をし、お薬で症状がでないようにしていただくと、風邪症状との分別ができます。学校からお願いする場合もあるかと思いますが、よろしく願います。



依存症は、薬物依存症と同じ!?



2019年5月25日に、WHO(世界保健機関)が「ゲーム障害(ゲーム依存症)」を疾患として認定しました。日本の中学生は約321万人、高校生は約308万人ですが、そのうちの約93万人(14.7%)に、ゲーム依存症が強く疑われるそうです。

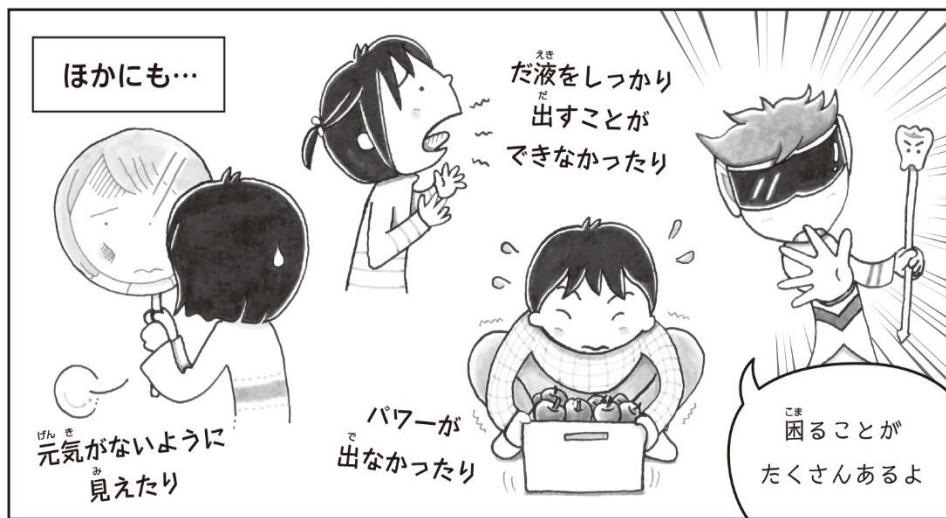
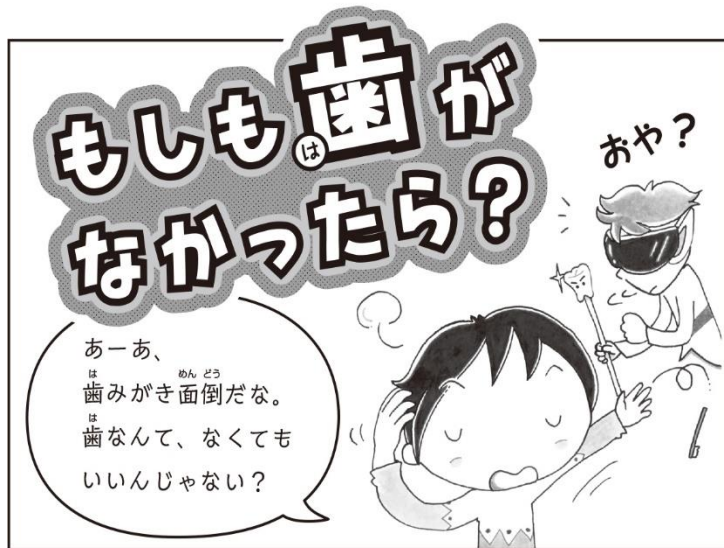
「薬物依存症」と聞くと、物事への集中ができなくなったり、イライラしてキレやすくなったり、暴力をふるったりする、身近でない病気のように思いますが、実は薬物依存症とゲーム依存症は、頭の中で同じことが起きており、同じ症状が現れるそうです。

「薬を使っていないのにどうして?」と思われるかもしれませんが、それは2つの依存症がドーパミンという脳の信号を伝達する物質(神経伝達物質)を介して起こる病気だからです。ドーパミンは、分泌されることによって『ストレスを解消した、スッキリした!』と快く感じる物質です。薬物を使用したとき、ゲームにのめり込んでいるとき、どちらも多くのドーパミンが分泌され快く感じるため、ますますのめり込んでしまうそうです。

だからと言って、ゲームは悪である! 使用してはいけないもの! というつもりはありません。またゲームだけでなく、動画視聴やネット、SNS…そうしたものを日常生活に支障がでるほどやることはよくない、ということです。何事もほどほどに、人間が「使う」ものに、「使われる」ようにならないよう気をつけたいですね。



研修会にて、実際に精神科に勤めていらっしゃる医師の講演をお聞きましたので今回の記事にしてみました。ゲームなどの使用には、本人と保護者が納得したルール作りをすることが大切です。



歯ブラシは“毛”がいのちです!

みなさんが今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか? 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意です。そうすると、どうして歯ブラシを交換したほうがよいか、知っていますか? まず1つ目の理由は、汚れが残ったままになっているかもしれないからです。開いた毛先はきちんと歯にあたらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると、毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。2つ目の理由は、歯ぐきを痛めてしまうかもしれないからです。力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサインです! 1カ月に一度が目安です。