



令和4年1月28日
— 迫商業高等学校
保健室発行

2月5日は何の日か、みなさんわかりますか？

ニコニコのゴロから「笑顔の日」なんだそうです。笑顔が素敵な人って、なぜかキラキラして見えますよね。笑顔には自然と人を惹きつけるそんな力があるように思います。

笑顔はそれだけで体の免疫力をアップさせたり、リラックス効果があったりと私たちの心と体の健康にとっても大切です。自分が笑顔になるのはもちろんですが、優しい言葉をかけてあげたり親切にしてあげたりと、誰かを笑顔にしてあげることも意識できたらいいですね。

みんなが笑顔になれるそんな環境をつくれるよう普段から心がけていきたいものです。

今月の保健目標 心身の健康生活の実践に努めよう

● 新型コロナウイルス感染症が急増しています！

現在、変異株であるオミクロン株が全国的にまん延し、県内の感染者数も急増しています。特に若い世代に多く発症しており、教育現場でもクラスターが発生している状況です。これ以上の感染拡大を抑制するためには、今まで以上の感染防止対策が必要です。本校でも、朝の健康観察や校舎内の換気、消毒など継続して取り組んでいますが、月1回実施している「感染症対策の取り組み状況調査」の結果をみると、みなさんの感染防止に対する意識が少し低下してきているようです。もう一度一人ひとりが意識して感染防止に取り組んでいきましょう。



〈あなたは大丈夫？〉

- ①毎朝、検温しGoogleFormsで健康状態を送信していますか？
→検温し健康状態をきちんと報告することになっています（休日を含む）忘れずに送信しましょう。
- ②体調が悪いとき、家族に体調不良者がいるとき（地域の感染レベルが2以上の時、現在はこのレベルです）は外出せず自宅で過ごす（登校しない）ようにしていますか？
→かぜ様症状などで体調がよくないときは学校を休んでください。
- ③マスクをしっかりと着用していますか？ 食事中や健康被害が高いと判断される場合以外はマスク着用を守っていますか？
→マスクは正しく着用しなければ効果はありません。また本校では不織布マスクの着用を推奨します。
- ④手洗い・手指消毒をしっかりとしていますか？
→手洗いは感染症対策の基本です。活動場所が変わるときや共用物を使用した後などは、特に意識しましょう。手洗いができない場合は手指消毒でかまいません。
- ⑤教室の窓を開け換気をしていますか？ 自分から率先して行っていますか？
→空気の入れ換えを行うことでウイルスなどの滞留を防ぐことができます。寒い場合は相談してもらえれば防寒着も着用できます。寒くてもしっかりと換気をしましょう。
- ⑥黙食を守っていますか？
→食事中は会話をせず静かに食べてください。食事を済ませたらマスクを着用したうえで会話を楽しみましょう。
- ⑦部活動でも3密を防ぐなど感染症対策にしっかりと取り組んでいますか？
→顧問の先生の指示に従ってしっかりと感染症対策を取った上で活動してください。特に大人数で狭い部屋に長時間滞在するなど部室の使い方には注意しましょう。
- ⑧清掃時間に消毒作業をきちんと行っていますか？
→本校では清掃時間に消毒作業を行っています。やっていないという分担区はありませんか？保健室前に消毒セットが準備してあります。しっかりと取り組みましょう。



朝の健康観察で体調不良を訴える人がいます。思い当たる原因はないか聞くと、ゲームやスマホをしていて寝不足かも・・・という答えが結構多く聞かれます。

ゲームもスマホも楽しくてついつい時間を忘れてしまうもの。勉強する時間や寝る時間も短くなってしまいがちです。だからこそ自分の中で使い方のルールを決めるべきなのかもしれません。体調不良につながるような使い方はしないようにしてほしいものです。

ソーシャルゲームは無料で遊べるものも多いけれど・・・

みなさんオンラインゲームは好きですか？様々なキャラクターがいて武器や装備をカスタマイズし、自分だけのオリジナルキャラをつくる。やり始めるとついつい夢中になってしまいます。

でも無料で進められるところまで来たけれど、ここから先は課金しないと進めない、レベルアップできない。もっと進みたいのに、もっと強くしたいのに、ちょっとだけならいいかな・・・とついつい課金してしまう。そんな経験はないですか？いったん課金し出すと止まらなくなり、生活に影響を与えるくらいはまってしまって多額の借金を抱える人も世の中にはいるのです。ゲームの課金には「誘惑を抑える工夫」が必要です。

《 課金の誘惑&罠 》

①他人への優越感

同じゲームをしている友だちに、自分の持っている珍しい（レアな）キャラクターやアイテムを自慢できる優越感が気持ちいい。

②フレンド機能

仲間を増やして一緒にゲームを進めるフレンド機能により、他のプレイヤーが持っているアイテムやキャラクターが見えたりするので自分も欲しくなってしまう。

③話を合わせたい

友だちとゲームの話をしていても、課金する人としらない人では話が合わないため自分も友だちと同じように課金してしまう。

●ソーシャルゲームはルールを守って付き合おう！

一度破格な課金をしてしまうと、それまで払った金額がもったいなくなり途中でやめられなくなってしまいます。これはたばこやアルコール、薬物などと同じ「依存」に似た症状です。少しだけが1回また1回と続いてしまう。お金がなくなったり、大切な時間が浪費されていったりと、どんどん状況がきつくなって「やめようかな」と思うけれどやめられない。課金ゲームにゴールはありません。

●やめたいと思ったとき自分でできる対策は

- ①ソフトを買うだけでできる課金なしのゲームに切り替える。
- ②スマートフォンからそのアプリを消す。
- ③他に趣味を見つける。
- ④クレジット支払いをしているなら現金支払いにしてみる。
- ⑤ゲーム友だちとゲーム以外の話をするようお互いに相談してみる。



《それでもやめられないとき》

やめられないことは悪いことでも恥ずかしいことでもありません。ゲームについてはいろいろな事例や事件が多いため、WHO（世界保健機関）は「ゲーム依存症」として定義し国際疾病分類に加えました。これは病気の一つなのです。

自分で何とかしようと思っても上手くいかないこともあります。なので周りに気軽に話しかける大人がいれば、ぜひ相談してください。もしもないという場合は、私たち先生に相談してもいいのです。

一人で悩まず「辛い」ということを声に出して話してみましよう。

2月のカウンセリング

2日 ・ 9日 の2日間です。

●希望する人は、養護教諭または及川先生に申し込んでください。