

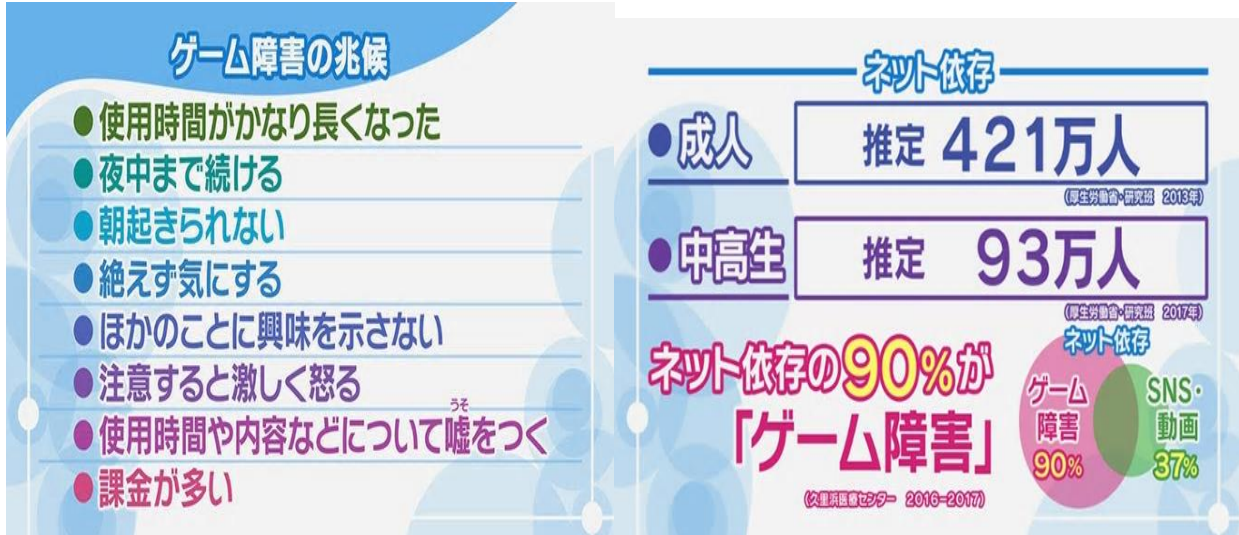
敦賀気比保健だより

令和2年3月16日号 保健室

気比校生の皆さん、休校も3週目に入りました。そろそろ、学校が恋しくなってきたのではないのでしょうか？先生たちも同じです。皆さんのいない学校は、寂しいです。早く皆さんの元気な姿を見たいなあと考えています。16日は、附属中学校の卒業式です。中3の皆さん、おめでとうございます。いよいよ高校生。勉強は一層、難しくなりますが、この休校期間を生かして、しっかり準備しましょう。

やはり気になるネット依存。ゲーム障害。新型コロナで知名度が上がった（WHO）認定の病気です。

https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_883.html NHK おうちで学ぼう for school! 健康 ch より



ゲーム障害は、ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気です。WHO（世界保健機関）では新たな病気として2019年5月に国際疾病分類に加えしました。



ゲーム障害の人の脳では、ゲームを見ると脳に異常な反応が見られます。これは、アルコール依存やギャンブル障害の患者さんでも確認できる同様の異常反応です。脳に異常な反応が起こると、「ゲームをしたい」「遊びたい」などの衝動的な欲求に襲われ、ますます依存状態から抜け出せなくなります。このような依存状態が続くと、「理性」をつかさどっている脳（前頭前野）の機能が低下し、ゲームに対する欲求がさらにエスカレートしていきます。

ゲーム障害に気付いたら、まずはゲームをやめたり、ゲームをする時間を減らすように注意することが大切です。やめられない場合は「ゲーム障害」が疑われます。ゲームは一日60分以内に止めましょう。新型コロナの影響で、制限される行動が多いのですが、近所の散歩、ジョギングはOKです。外へ出て気分転換しましょう。

健康観察：体温を測定をしましょう。加えて心の健康チェックも忘れずに。→票に記載らんはありません
保健室では、心と体、生活習慣などの相談を受け付けます。hoken@tsurugakehi.ed.jp（直通）