

敦賀気比保健だより

冬休みです。体調管理、ケガにも十分気をつけながら、元気に楽しくすごしましょう。病気やけがの治療も忘れずに。

冬休み号 保健室

冬休みは3学期以降の準備と考える。生活習慣を整えよう！

○ゲーム依存の恐怖～ゲーム障害は「病気」です。冬休みは特に注意が必要

特徴的な4つの症状

①ゲームをする時間などを自分でコントロールできない

②問題が起きてもゲームを続ける ③食事や睡眠などの日常生活よりゲームを優先する④

ゲームによって家庭、学業、仕事などに重大な支障が出る（中日新聞大図解シリーズ1404より）

○ゲーム中心で生活が破綻～昼夜逆転、食生活の乱れ。ゲーム課金で借金、不登校、攻撃的な言動、イライラ、意欲低下、無表情、無感動、ひきこもり…



特にオンライン、スマホゲームはリスクが高い

- ・ゲームがエンドレス（新たなキャラクターが次々に登場したり、内容が更新）
- ・「ガチャ」課金システムで効率よくプレイする仕組みになっている。
- ・オンラインでのつながりが中心になる。現実的な生活とは別の人間関係
共通の趣味、話題でつながる新しい関係が魅力



ネット依存はゲームだけではない！

SNS 依存は女子に多いとも言われます。ネット以外の現実で楽しみを見つけましょう。

○お口の健康は冬休みが勝負！きっちり直そう。休み明けに調査をします！

むし歯	むし歯は病気です。一度かかると自然には治りません。放置すると、進行して、痛みや色素沈着を伴います。
要注意乳歯	永久歯に生えかわるのを妨げるおそれのある乳歯です。
歯垢・歯石の付着	歯垢（プラーク）や歯石が付着しています。むし歯や歯肉炎の原因になりやすいので、受診して適切な処置を受けて下さい。
歯肉炎	歯ぐきが炎症して、痛みやはれたり、出血することがあります。進行すると、歯周炎となり、全身に悪い影響を与えます。

受診・治療が必要です むし歯、歯肉炎、歯垢、歯石

C0 (要観察歯)	このまま放置するとむし歯に進行する可能性の高い歯があります。ていねいな歯磨きを心がけ、食生活に気をつけましょう。
G0 (歯周疾患要観察歯)	歯ぐきに軽い炎症がみられます。歯肉炎に進行しないように歯磨きや食生活に気をつけましょう。

*C0,G0は今すぐに治療を要する状態ではありませんが、ご家庭では改善しにくいものです。歯科医師に相談し、指導を受けられること(受診)をお勧めします。

あなたのお知らせはどうでしたか？お知らせは「自分では治せない状況にある人」にお渡ししています。昨年引き続きお知らせをもらった人は、今年こそ受診しましょう。

*その他の検査結果のお知らせ…視力、検尿、内科検診、色覚・心電図などの受診勧告をもらった人は、休み中に必ず受診して下さい。心と体のメンテナンスも冬休みの大事な宿題です！