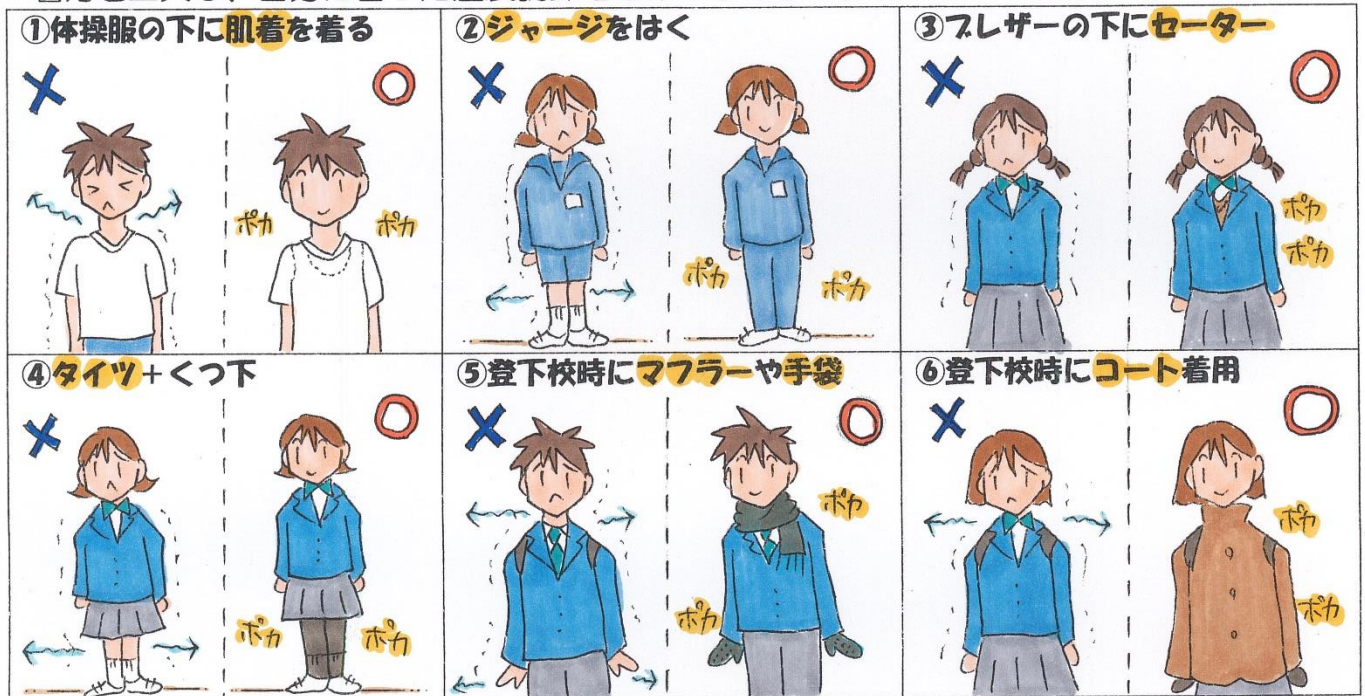


ほしやんたより 11月

衣服の着方を工夫して温度調節を！

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和2年11月12日)

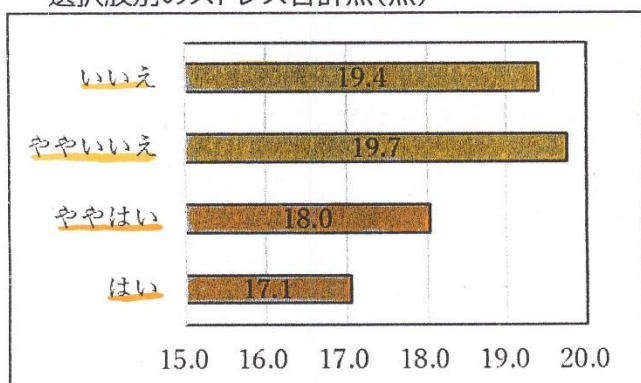
気温や湿度が下がり、秋から冬の気配が感じられるようになりました。低温・低湿な季節はウイルスが活性化しやすくなるので、これからが感染症流行の本番です。今まで以上に手洗いや換気が重要になるので、換気をしても寒くないように、体温を逃さない衣服の着方を工夫し、自分に合った温度調節を心がけましょう。



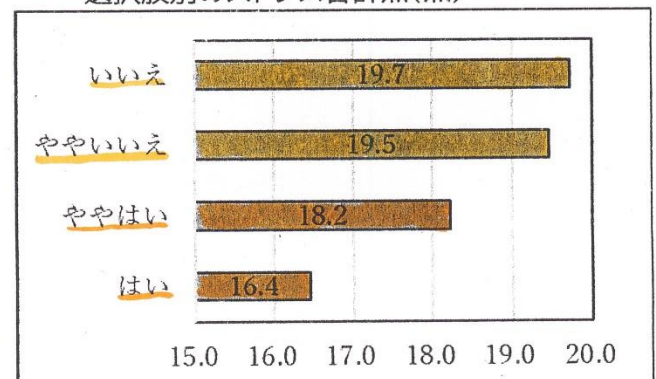
ストレスチェックの結果発表！

9月の保健だよりでストレスチェックを実施しました。ストレスの合計点（最低12点～最高36点）の平均は18.2点でした。また、ストレスの合計点が低い人ほど、「ゲームは時間を決めて休憩しながらやっている」、「夜更かししないで十分な睡眠をとっている」傾向があることもわかりました。気分転換やストレス解消のつमोरのゲームが、つい夢中になりすぎて寝不足になり、かえってストレスを感じやすい状況を作り出しているのかもしれない。思い当たる人は、時間の上限や休憩のタイミングについて見直してみましょう。

Q8 ゲームは時間を決めて休憩しながらやっている
選択肢別のストレス合計点(点)



Q10 夜更かししないで十分な睡眠時間をとっている
選択肢別のストレス合計点(点)



あなたは大丈夫？未成年ほど要注意なゲーム依存！

家庭用のゲーム機が販売されたのは今から約40年前。単独プレーで明確なゴールのあるゲームから、今ではオンライン上で世界中の複数のプレイヤーとゴールのない世界を過ごすゲームに変化してきました。その結果、日常生活よりもゲーム優先になってしまう「ゲーム依存」が大きな問題になっています。そんなの一部の人だけで自分には関係ない？そう思っているあなた、まずはゲーム依存になりかけていないかどうかチェックしてみましょう。学校のある平日を想定して、ゲームをやらない人はネットに置き換えて考えてみてください。

①ゲーム依存チェック

どちらかに○

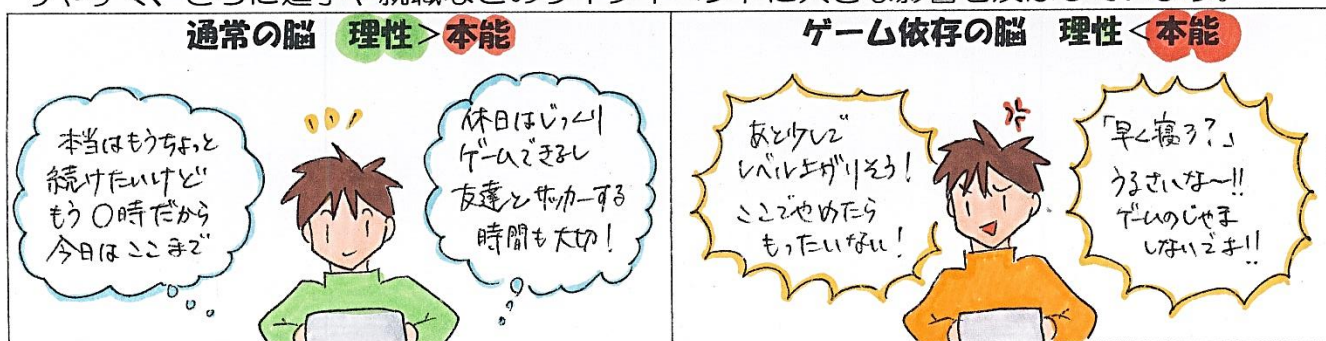
①	使用時間がかかり長くなった。	はい ・ いいえ
②	夜中まで続ける。	はい ・ いいえ
③	朝起きられない。	はい ・ いいえ
④	絶えずゲームが気になる。	はい ・ いいえ
⑤	他のことに興味を示さない。	はい ・ いいえ
⑥	注意されると激しく怒る。	はい ・ いいえ
⑦	使用時間や内容などについてうそをつく。	はい ・ いいえ
⑧	課金が多い。	はい ・ いいえ
はいの数合計		個

0個：今のところ大丈夫！

1個以上：改善できれば大丈夫！自分で改善できない場合はゲーム依存の可能性あり。

②ゲーム依存が起きる仕組み

2017年厚生労働省の調査では、ネット依存が疑われる人は中高生で約93万人、そのうち90%がゲーム依存と言われています。楽しいはずのゲームが、なぜこんなに日常生活に支障をきたすほど危険なものになってしまうのでしょうか。それは、日常生活では努力の末にやっと得られる達成感が、ゲームでは時間やお金さえかければ簡単に得られるので、常に達成感を求めずにはいられない脳に変化してしまうからです。これは、ギャンブル依存と同じ状態ですが、ゲームには年齢制限がないため、脳が発達途中の未成年ほどゲーム依存が起りやすく、さらに進学や就職などのライフイベントに大きな影響を及ぼしています。



③ゲーム依存を防ぐために家族でルールを話し合おう！

ゲーム依存を防ぐために大切なのはルール。できている項目の数字に○をつけよう！

①	ゲームは夜〇時までと決め、睡眠時間は最低6時間、できれば8時間はとっている。
②	寝る時はゲーム機を親に預けて、夜中にゲームできない環境にしている。
③	平日や休日のゲームの上限を〇時間までと決め、ゲームした時間を記録している。
④	連続で1時間以上ゲームしない。休憩を10分～15分とる。
⑤	宿題や家の手伝いなど、やるべきことをやってからゲームする。
⑥	ゲーム以外の人間関係も大切にしている。
⑦	ゲームの他にも、気分転換やストレス解消の方法がある。
⑧	ルールが守れない時は、家族で話し合っ、実現可能なルールを設定し直す。