



令和3年度
第3号

令和3年7月20日
喜界町立早町小学校
保 健 室

梅雨が明け以降、厳しい暑さが続いています。また、大雨による洪水や土砂崩れなどの被害が出ている地域もあり、これから台風シーズンを迎える喜界島でも大きな被害が出ないか心配です。

事故やけが、体調不良、自然災害に加え、新型コロナウイルス感染症と、注意すべきことがいつも以上に多いですが、児童のみなさんにとって楽しい夏休みになることを願っています。

暑さに負けず、元気に過ごすための9カ条を教えます！

- な** んどもこまめに水分補給
- つ** めたいたべものやのみものにかたよらず
- バ** ランスよくなんでも食べよう
- テ** レビやゲームは時間を決めて
- に** っちゅう（日中）は外で元気に遊ぼう
- ち** ようしょく（朝食）は毎日必ず食べよう
- ゆ** ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう
- う** わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう
- い** つも早起きで今日も元気！

夏こそ「みそ汁」で元気に！

みそ汁には暑い夏でも元気に過ごす秘訣がたくさんあります。

【その1】栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など多くの栄養素が含まれています。野菜や肉、魚など、いろいろな食材をみそ汁に入れることで、簡単にたくさんの栄養をとることができます。

【その2】体を温める

冷房を使ったり、冷たいものの飲食をしたりする機会が増える季節ですが、体が冷えすぎると、体調を崩しやすくなります。みそ汁には体を温めるはたらきがあります。

【その3】熱中症対策に

汗をかくと、水分だけでなく塩分も失います。みそ汁は汗で失った水分と塩分を同時に補うことができます。



知っていますか？「ゲーム障害」

2019年5月、世界保健機構（WHO）は、「ゲーム障害」を正式に「病気」として認定しました。ゲーム障害は、いわゆる「依存」状態（医学用語では嗜癖）といわれる状態で、診断基準も設けられています。ゲームを趣味としている人も多くいますが、趣味の範囲を超える特徴が以下の4つです。

【ゲーム障害の特徴】

- ① ゲームの時間や頻度を自分でコントロールできない。
- ② 日常生活よりもゲームを優先してしまう。
- ③ 人間関係・日常生活・健康状態に問題が起きてもゲームをやめられない。
- ④ ①～③の状態が1年以上続いている。（重度の場合は1年未満でも該当する。）



→ ゲーム障害は、「意志が弱い」からなるわけでも、「甘え」ているわけでもありません！

ゲーム障害になるのは、「脳のはたらき」の影響を受けるからです。その中でもポイントとなるのが「前頭前野」といわれる部分のはたらきです。

言語や思考力、想像力、相手を思いやる気持ちや我慢する力など、「人間らしさ」をコントロールしています。

→ 思春期以降に発達する部分です。



近年の研究で、ゲーム（特にオンライン）やインターネット動画などを見たりしたりしているときは、前頭前野があまりはたらかないということがわかってきました。前頭前野がうまくはたらかないと、やる気がでない、やるべきことを後回しにする、自己中心的になる、我慢ができなくなるということが起こります。その結果、自分のやりたいことに没頭したり、制限をかけられると暴言や暴力につながったりすることがあります。

夏休み中は、小・中学生がゲームにのめり込みやすく、昼夜逆転の生活になったために、不登校につながるケースも増えているようです。ぜひ、御家庭でも再度、ゲームやインターネット利用に関するルールの確認をしてください。