

令和2年12月21日
大阪市立堀江中学校
保健室発行

今年はどんな年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったことや我慢しないといけないこと、いろいろありました。
そんな中、皆さん、よくがんばってくれました。
新しい年が皆さんにとって、希望の年になりますように。



「ゲーム障害」を知っていますか？

「ゲーム障害」はゲーム依存と呼んだほうがわかりやすいのですが、さまざまな医学的背景から「ゲーム障害」と命名されました。

「ゲーム障害」と診断するための基準

- ① ゲームのコントロールができない
- ② ゲームを他の何よりも優先する
- ③ ゲームにより問題が起きているが、ゲームを続ける

この3つの条件を満たし、かつ、ゲームによる問題が深刻な時

悩んでいる人、困っている人、
まずは大人に相談しよう！

●ネットやゲームを長時間することによるトラブル

☆ 生活が乱れる

- ・夜眠れない、眠らない
- ・朝起きられない、起きない
- ・学校に行けない、行かない
- ・食べられない、食べない
- ・ゲーム以外の何かをしようとしめない
- ・授業に集中できない

☆ 身体や心に不調が現れる

- ・だるい、眠い
- ・頭痛
- ・目の疲れ、痛み、視力低下
- ・イライラする
- ・無気力（意欲低下）
- ・体力低下
- ・栄養状態が悪くなる
- ・むし歯、歯周病
- ・体調不良など



冬休みは、いつもより自由に使える時間が増えるので楽しみにしていると思いますが、自分で時間の使い方をコントロールしてください。
そして、スマホやゲームだけの生活にならないようにしましょう。



免疫力を上げて、元気に過ごそう！

病気にならず健康な毎日を送るには、**免疫力を上げる**ことが重要です。

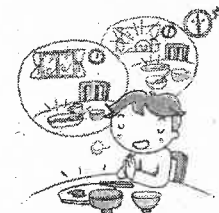
免疫力とは「感染・病気にならないために必要な自己防衛システム」です。

免疫力が低下すると、かぜをひきやすくなる、口内炎がよくできる下痢をしやすくなる、疲れやすくなるなどの症状が現れます。

① 腸内環境が大事

大腸と小腸に、体内の免疫細胞の60～70%が集まっているので、腸内環境を整えておくことが免疫力アップにつながります。

- ・発酵食品（ヨーグルト、納豆、みそなど）
- 食物繊維（野菜類、海藻類）を食べる
- ・便秘を防ぐ



② 体温と免疫力

免疫細胞の中に、「がん細胞」や「ウイルス感染細胞」を攻撃してくれる「NK細胞」という細胞があります。体温が36.5℃以上だと活発に働いてくれます。また、体温が1℃下がると、免疫力が30%下がると言われています。

- ・身体を動かして筋肉をつける
- ・お風呂につかって、身体を芯から温める



③ 質のよい睡眠 睡眠中はリラックスするため免疫細胞が活発になります。



- ・毎日同じ時間に目覚め、同じ時間に寝る
- ・朝日をあびる
- ・朝食を食べる
- ・寝る直前に食べない

④ よく笑う 笑うとリラックスし、ストレス解消にも役立ちます。 (作り笑いでも効果あり)