



2021年1月 大阪市立今津中学校 保健室

あけましておめでとうございます。

この年末年始、いつもと違う年末年始だった人も多いのではないのでしょうか。
手洗い・マスクなどの感染対策を心がけた人、外出を自粛し感染拡大予防に
貢献した人、ぜひ自分自身をほめてあげてください。

やりたいことが今までのようにできない、行きたいところに行けない日々が
まだ続きますが、工夫や気分転換をしながら、“Withコロナ”の2021年を明るく
強く切り開いていってください。

WHO(世界保健機関)が
「ゲーム障害」を
病気に認定した



- ゲームをする時間
などを自分でコントロールできない
- ゲーム以外の出来事や関心事の優先
度が低くなる
- 日常生活に支障をきたしてもゲームを
優先する

こういった状態が12カ月以上続くと
「ゲーム障害」
深刻な場合にはより短期でも診断

ゲーム障害

WHO(世界保健機構)は2019年5月に、ゲームのやり
すぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を新たな
疾病として認定しました。

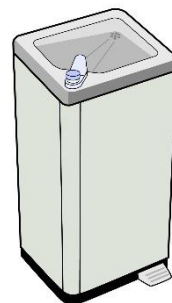
香川県ではゲームやネットの利用時間を規制する条例
も成立しています。

あなたは、自分でコントロールできていますか？

ウォータークーラーが使用できなくなります。

新型コロナウイルスの流行状況から、1月8日より学校の
ウォータークーラーの使用を中止します。

しかし、冬のあいだも水分補給は必要です。体の調子を
整えるだけでなく、乾燥を防ぐことで感染症の対策にも
有効とされています。毎日持参し、こまめに水分をとりましょう。



換気の大切さ 知っていますか？

昨今、感染症対策のひとつとして「換気」がよく取り上げられていますが、
換気の効果はそれだけではありません。

換気をしないと…

二酸化炭素

呼吸などで排出された二酸化炭素が教室に充満する
と酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛が起こったりす
る原因になります。

ウイルスや細菌

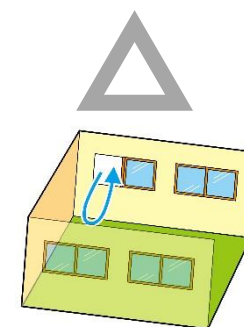
換気をしないと、ウイルスや細菌は教室に残ったまま
です。風邪などの感染症にかかるリスクが高まります。

ニオイ

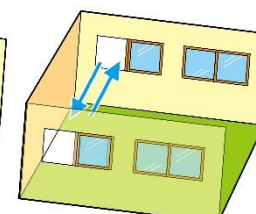
汗や給食などの匂いがこもりやすくなります。
色々な匂いが混ざり合うことで気分が悪くなることも。

換気のコツ

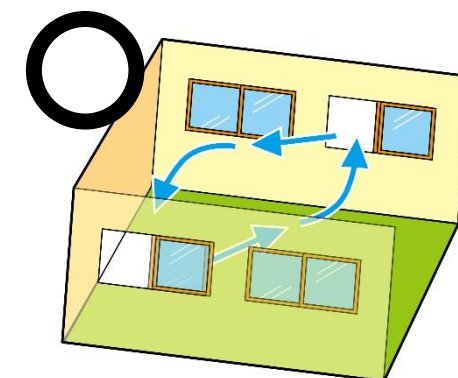
- ▷ 少なくとも1時間に1回、休憩時間のたびに換気を行いましょう。
- ▷ 空気を効率よく換気するために、窓の開け方を工夫しましょう。



窓1つだけ



向かい合わせの窓だけ



対角線にあける