



# 保健だより

令和4年3月24日  
米子工業高校保健室  
【学年末号】



昔から頭文字を取って1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」と言いますが、あっという間に3学期も終わりですね。先日行われた卒業式では、3年生の堂々と入場する姿を見て、胸が熱くなりました。春休みは案外短いものです。ゲーム等で遊ぶ、ゆっくり休むのも良いですが、進路決定に向けて普段できないようなことにチャレンジしてみる等、計画を立てて充実した休みにしましょう。少し大人になった皆さんに、始業式でお会いできるのを楽しみにしています。

## この症状は風邪？花粉症？

	風邪	花粉症	ちくのうしょう 蓄膿症(副鼻腔炎)
原因	ウイルス・細菌感染	花粉へのアレルギー反応	ウイルス・細菌・真菌感染
鼻水	粘りがあり黄色っぽい	サラッとして透明	ドロツとして黄緑色っぽい
くしゃみ	1度に1回～数回	連続で何度も出る	ほとんど出ない
熱	微熱(38度位まで)	ほとんど出ない	ほとんど出ない

※風邪以外の場合でも、症状が持続し日常生活に支障がある場合は受診されることをお勧めします。

## 外出前後にできる花粉症対策

外出前

花粉の飛散予報をチェックする

ぼうし・マスク・メガネで防ぐ

ツルツルした素材の服を着る

外出後

玄関で花粉を払い落とす

手洗い・うがいをする

顔を洗う

## 学校薬剤師変更のお知らせ

このたび、平成21年度から本校の学校薬剤師を御担当いただきました山本由香先生(野の花薬局所属)が御退任されます。山本先生におかれましては、生徒の皆さんが安心安全に学校生活を送れるよう、学校環境衛生の維持管理に御尽力いただき、誠にありがとうございました。令和4年度からは田川有希先生(桔梗堂薬局勤務)が御着任の予定です。

# ゲームに夢中になりすぎていませんか？



【中高生のスマホ&ネット依存者が増えています】

2019年に公表された「厚労科研報告書」によると、とスマホ・ネット依存を有する中高生が2012年の52万人と比較して、2017年では93万人と、2倍近くに増加しました。新型コロナウイルス感染症蔓延によって自宅で過ごす時間の延長に伴い、今後もさらなる増加が見込まれています。日本で初めてネット依存治療を開始した久里浜医療センター医師の樋口先生によると、ネット依存の原因の80%以上がオンラインゲームであったことが明らかにされています。ゲーム依存は、昼夜逆転や高額な課金による金銭トラブル等、深刻な問題に発展することもあります。

Q1 ゲームに依存しても、健康に影響はないから大丈夫ですよね？

⇒×:ゲームを長時間行うことにより、目の疲れ、頭痛、手の痛みやしびれといった身体症状が現れることも珍しくありません。また、睡眠リズムが乱れから寝ようと思っても夜に眠れなくなったり、気分落ち込みや思考力の低下といった精神症状が現れることで日常生活に支障を来します。

Q2 ゲームは大好きなんですけど、私も依存ってことですか？

⇒△:依存であるかどうかは、ゲームによって日常生活にどれくらい支障を来しているかによります。気になる人は下のチェックリストで振り返ってみましょう。3つ以上当てはまった人は要注意です。

【参考】ゲーム障害のチェックリスト

<input type="checkbox"/> 予定していた時間よりも長時間使用する	<input type="checkbox"/> ゲームによる遅刻・欠席または家族関係に問題がある
<input type="checkbox"/> 日々の生活でゲームが最優先である	<input type="checkbox"/> 日常生活における問題があるが、ゲームを続ける

Q3 自分はゲームやスマホに依存していると思います。このままではダメだと思っているけど、自分一人では解決できそうにありません。どうしたらいいですか？

⇒ 皆さんだけでは解決が難しい場合は、右記のような相談機関に頼ることで解決へ近づきやすくなります。

【参考】米子市内の相談機関

- ①米子保健所  
精神保健担当窓口
- ②米子病院  
精神科医 森先生
- ③鳥取大学医学部附属病院  
精神科医 大立先生

もし相談がためられる場合は、担任の先生や教育相談担当の先生に相談することもできます。ゲームに縛られない人生を送るために、勇気を出して踏み出してみませんか？

まだ歯医者さんに行っていない人は急いで！！(>口<|||)

虫歯の治療をしていない人は春休みが受診のラストチャンスです！！

(令和4年3月24日現在)	1年生	2年生	3年生
要受診と判定された人数	18	31	30
上記の内、受診した人数	1	6	5
受診率	6%	19%	17%

「R3年度歯科検診で歯科医院を受診するようお勧めされたが、結果の用紙を紛失した」という生徒は、保健室までお知らせください

