



ほけんだより 7月

令和8年7月発行
城南中学校保健室

今月の
保健目標

夏を元気に過ごそう！



この時期に一番大事なのは、「熱中症」に気をつけることです。「自分は大丈夫！」と思わず、こまめな水分補給と、無理をせずに休むことが大切です。冷房は、室内と外の気温差を5℃以内にして冷風が体に直接あたらないようにしてください。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して健康的な夏をスタートさせましょう！

ご存じですか？ゲーム障害

世界保健機構（WHO）は、2019年5月25日、ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を国際疾病として正式に認定しました。

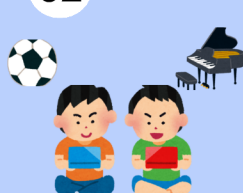
ゲーム障害になると、朝起きるのが難しくなったり、攻撃的な行動を示すことがあります。厚生労働省（国立病院機構久里浜医療センター）の調査「ネット・ゲーム依存の傾向がある若者のうち、約8割が朝起きられない、約5割が学校を欠席している」と回答しています。「ゲームは平日は1日1時間くらい休日は2時間くらい」とどめましょう。ぐっすり眠るためにも1時間前（最低でも30分前）には画面を消して朝すっきりと起きましょう。

01



ゲームをする時間や頻度を自制できない

02



日常生活や他の関心事よりゲームを最優先する

03



人間関係や健康などで問題が起きてもゲームをやめない



一年以上継続される



ゲーム障害と診断

夏休み家庭でのメディアとの付き合い方を話し合い、再確認することが重要です。

夏休みは受診のチャンスです！受診・治療を

保健室より

保護者懇談時に再度お知らせします

	受診 治療必要	受診済み	治療率
歯科 (歯垢・歯列)	39人	1人	2.6%
むし歯 (全学年)	28人	1人	3.6%
眼科 (全学年)	169人	47人	27.8%

- ① マイヘルスを7/3返却します。サインをして7/10までに担任へ提出してください。
- ② 登下校や学校の授業、部活動でけがをして、医療機関等を受診した後、日本スポーツ振興センターの申請がすすんでいない場合は保健室までご連絡ください。



黒板が見えないと何かと不便



永久歯が生えそろったばかりの時期はエナメル質が弱く、むし歯の進行が早いです

夏休み健康・安全に気をつけて充実した夏休みを過ごそう！

