

# 保健だより 11月号



令和7年11月14日

墨田区立文花中学校 保健室

中間考査お疲れ様でした。目標に向かって頑張ることができましたか？頑張ろうという気持ちはあるけれど、なかなか勉強に取り組めなかったという人もいます。ゲームやスマホ…誘惑がたくさんありますね。今月は、ゲームやスマホの使い方について考えてほしいと思います。

## ゲーム依存、スマホ依存 への対応

ゲームを過剰に使用してコントロールができなくなり、生活に支障を来してしまう「ゲーム依存」は、「ゲーム行動症」として正式に病気として認められています。

＜ゲーム依存(ゲーム行動症)の診断基準＞

- ・ゲームのコントロールができない
- ・日々の生活でゲームが最優先
- ・ゲームにより、明確な問題
- ・問題があるがゲームを続ける

実際の症状

- ・朝起きられない
- ・昼夜逆転
- ・成績低下
- ・物を壊す、家族への暴言
- ・不規則な食事
- ・学校を休みがちになる
- ・リアル友人がほとんどいない
- ・家族への暴力
- ・過剰な課金

思い当たることがあり、心配になった人もいます。ゲームだけでなく、暇があればYouTubeやSNSなどを見るためにスマホやタブレットを触ってしまう人もいますのではないのでしょうか。「インターネット依存度テスト」「ゲームズテスト」とwebで検索すると、依存の度合いをチェックすることができます。自分の状態をチェックしてみましょう。

### ゲームやスマホに依存しないためにできることリスト

- ☐ スクリーンタイム(DigitalWellbeing)の使用  
どのアプリにどのくらい時間を使っているか把握しよう
- ☐ 使用制限をかける  
夜間は使用できない設定にするなどスマホを使えない時間を強制的に作り出そう
- ☐ アプリの通知 OFF  
通知が来ると気になってしまうもの。必要のない通知は OFF にしよう
- ☐ 物理的にスマホを離す(食事中や就寝時、勉強中など)  
スマホやゲーム機をすぐに触ることのできない場所に置き、物理的な距離をとろう
- ☐ 保護者と相談してルールを決める  
言われて守る約束は長続きしないもの。自分の気持ちを大切にしよう
- ☐ 家族でコミュニケーションをとる時間を作る  
家族もゲームやスマホから離れる時間を作ってもらおう
- ☐ ゲームやスマホ以外に楽しめることを探す  
暇なときにやることリストを作ってみよう

親子で  
考えよう！



## インフルエンザに注意！！

近隣の小中学校でインフルエンザが流行し、学級閉鎖になっている小中学校が多くあります。文花中での流行はありませんが、引き続き、感染対策に努めましょう。予防接種は効果が出るまでに時間がかかります。早めの接種をお勧めします。また、体調が悪い場合には、無理をせずしっかり休養をとりましょう。



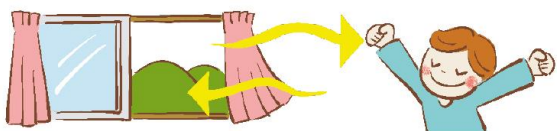
## 換気<sup>↑</sup>をしないとどうなる？

❗ 二酸化炭素が増えて、  
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

❗ 嫌なにおいがこもって、  
心身が不調になる

❗ ウイルスや細菌が空気中をただよって、  
体調を崩しやすくなる

❗ カビやダニが発生し、  
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

集団で活動している学校では、一人一人の心がけが大切になります。自分のことも相手のことも大切にした行動をとりましょう。声をかけあってみんなが元気に過ごせるといいですね。来週 17 日(月)から、給食当番はマスク着用です。忘れずに持参しましょう。