

# けんこうわんだふる

2019年9月2日  
松戸市立梨香台小学校  
保健室

## 9月の保健目標

- ・生活のリズムを整えよう
- ・けがの手当てについて知ろう



2学期がスタートしました。夏休み中は、夜遅くまで夜更かしをして、不規則な生活になってしまった人も多いのではないのでしょうか？少しでも早く学校のリズムに戻すことができるようにしましょう。

2学期も元気に学校生活を送ることができるよう、保健室から、みなさんをサポートしていきます！！

## ～ 発育測定を行います ～ どのぐらいのびたかな？

9/4（水）発育測定（1・2・3年・6くみ）

9/5（木）発育測定（4・5・6年）



体操服で、測定します。忘れないようにしましょう。

女の子は、かみの毛を上で結ばないようにしてください。

発育測定が終わりましたら、健康カード（青色）を持ち帰ります。お子さんの成長の様子をご覧になり、2学期の欄に押印して学校にお戻しください。

なお、各種健康診断の結果は、コンピューター出力したものを通知票ファイルに入れ、1学期末にお渡ししています。健康カードには発育測定以外の結果は記載していませんので、ご了承ください。何かご不明な点がありましたら、いつでも保健室までご連絡ください。

## 夏休み中に受診・治療は済みましたか？



内科、耳鼻科、眼科、歯科検診の結果で、治療が必要な人には夏休み前に受診のすすめを配付しております。夏休み中に受診・治療が済んだ人は、治療・相談済証を必ず学校へご提出くださいますようお願い致します。

# ネット依存度チェック！

夏休みはネットやゲームの時間が長くなり、夜遅くまで起きていて、翌朝起きられなかったことはありませんでしたか？もしかしたら、ネット依存の兆候かもしれません。



Q1：ネットやスマホ、ゲームに夢中になっていると感じる。

Q2：満足を得るために、使用時間を長くしていかなければならないと感じている。

Q3：使用時間を減らしたり、やめようとしたが、うまくいかなかったことがある。

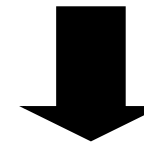
Q4：使用をやめようとしたとき、落ち込みやイライラを感じる。

Q5：意図したよりも長時間使用している。

Q6：ネットやスマホ、ゲームのために、大切な人間関係、学校、部活のことを危うくしたことがある。

Q7：熱中しすぎていることをかくすために、家族や先生にウソをついたことがある。

Q8：嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるために使用する。



5つ以上該当する人は、“依存症”です。

依存症とは、自分の意志でやめられない、それをしていないと不安で、不快感がある状態です。

## ネット依存を予防する3つのポイント

① 夜間21時以降は使用しない。睡眠前の時間帯の使用は特に神経を疲れさせるためやらない。

しっかり寝ているにもかかわらず、眠いという人は、寝る前のスマホやゲームが原因かもしれません。

② 自分が依存的になっている、と感じたら、直感を信じてやめる。

③ 時々、数日以上、ネットやスマホ、ゲームから離れてリセットする。