

保健だより

# けがをよぼうしよう!!

令和元年8月26日  
相馬支援学校保健室  
No. 6

いつもより短い夏休みでしたが、みなさん、けがや病気もなくげんきにすごすことができましたか？

8月・9月の保健目ひょうは「けがを予防しよう」です。

まだまだ残暑がきびしく、夏休みのつかれものこの今の時期は「ボーッととして」しまい、うっかりけがをしてしまうことも多いです。

睡眠をしっかりとって、朝ごはんもしっかり食べて早く生活リズムをもどしましょう。



おぼえてね

## 保健室に来る前にできる応急手当

### すり傷



- ・傷口を水で洗い流す(汚れがなくなるまで)
- ・血が出ていたら清潔なハンカチで押さえる

### 切り傷



- ・清潔なハンカチやティッシュで傷口を押さえて圧迫する
- ・心臓より高い位置に上げる

### やけど



- ・すぐに流水で15~30分ほど冷やす
- ・服を着たままやけどをしたら、服は脱がずに服の上から水をかけて冷やす
- ・水ぶくれができてもつぶさない

### 鼻血



- ・ティッシュで鼻血を受け止める
- ・鼻のふくらみ(小鼻)をつまむ
- ・静かに下を向く

### ねんざ・打撲



- ・けがをした部分を動かさないようにして冷やす
- ・患部を心臓より高い位置に上げる
- ⇒RICE処置をする

1学期の保健室利用の56%はすり傷や打撲などのけがによるものです。とくにトレーニングに転んでけがをする人が多かったので注意してください。転んだときは、泥や砂をきれいに洗ってからきてください。

# ゲームがやめられない…それってゲーム障害かも!?

スマートフォンやゲーム機、タブレットなどでゲームにのめり込んで、日常生活に差しさわりが生じる症状を「ゲーム障害」といい、やめようと思ってもやめられない「依存症」の一種といわれています。

## ゲーム障害の人の特徴的な症状

- ゲームをする回数や時間をコントロールできない。
- 日常生活の中で、何よりもゲームを優先してしまう。
- 勉強や、健康などに支障をきたしても、ゲームがやめられない。



## ゲーム障害にならない方法

おうちの人と、ゲームの時間を決めて宣言する  
(1日1時間以内にする)



運動や、趣味を楽しむ時間を  
作る



夜の時間は、家の人に  
預けて使わない



場所を決める(1人になる場所に持ち込まない)

## おうちの人に読んでもらいましょう

- 使い方のルールを作り、紙に書き、目に付くところに張りましょう。
- 守れなかった場合の対応(ルール違反の翌日は使用禁止にするなど)も子どもに考えさせてください。
- リビングなど、家族がいる部屋で使うなど、親もルールを守り、子どもの規範となる使い方をしてください。



### ゲーム障害定義のポイント

- オンラインゲームやテレビゲームをしたい衝動が抑えられなくなり、日常生活より優先
- 健康を害するなどの問題が起きてもゲームを続けたり、一層エスカレートしたりする
- 家族や社会、学業、仕事に著しい障害がもたらされる
- こうした症状が少なくとも12カ月続く

WHO(世界保健機関)の総会で、2022年1月から「ゲーム障害」を新しい依存症として診断や治療の対象とすることが認定されました。