

# Health 7月

山口県立岩国工業高等学校 保健室

昨年の梅雨入りは「6月26日頃」と過去で最も遅い梅雨入りでしたが、今年の梅雨入りは「6月10日頃」とほぼ平年並みだったので、梅雨明けまで後20日程度でしょうか？

梅雨の時期は、気圧の変化や寒暖差が大きくなることによって、頭痛や倦怠感など、体調不良を感じることも多くなります。食欲が低下している人もいるのではないのでしょうか？

現在学校の冷水器が使えないため、大きめの水筒を持参するようにお願いしていますが、どうしても足らなくて、のど越しの良いソフトドリンクを買ってしまうこともあるでしょう。ジュースや炭酸飲料には多量の糖分が含まれているので、からだのことを考え水やお茶も選択肢に入れてみてはどうでしょうか？

★マスク、手洗い、ソーシャルディスタンス。夏休み中も一人一人が気を付けて行動しましょう(^)/

## 1 保健目標

(1) 熱中症対策と怪我の予防に努めよう

(2) 規則正しい生活に心がけよう

温湿度計を体育館、格技場、体育館入り口（場所変更）に設置しています。AEDも事務室前から体育館入り口に設置場所を変更しました。

## 2 保健行事

(1) 7月8日(水) 12:20～ ダニ、騒音、照度検査 学校薬剤師

◎1学期に実施できなかった健康診断を8月より随時実施していきます。

## 3 身体測定結果

本校(R2年度) 全国・山口県(R元年度) 下段は昨年度

年齢	男女別	身長			体重			視力(矯正含む)		
		全国	山口県	本校	全国	山口県	本校	A	B	C以下
15歳	男子	168.3	167.0	167.7 (167.9)	58.8	57.3	59.7 (58.6)	42.7 (47.7)	24.7 (14.1)	32.7 (38.3)
	女子	157.2	156.4	156.3 (155.6)	51.7	51.0	...			
16歳	男子	169.9	168.9	169.9 (169.5)	60.7	59.9	60.8 (60.5)	54.4 (51.0)	20.1 (18.1)	25.5 (30.9)
	女子	157.7	156.9	156.1 (157.4)	52.7	52.6	...			
17歳	男子	170.6	170.3	170.3 (169.3)	62.5	62.4	63.4 (61.3)	50.3 (57.6)	26.8 (19.0)	22.8 (23.4)
	女子	157.9	157.2	157.8 (157.3)	53.0	52.6	...			

\* 女子は対象人数が少ないので載せていません。

★1年生の視力(矯正視力含む)結果を見ると、昨年度と同じくC(0.7未満)の割合が多く、今年度は32.7%でした。D(0.3未満)の割合も12.0%と高く、この状態では黒板も見えにくく、日常生活を送る上でも支障が出ていると思われます。必ず眼科を受診し、目を検査してもらった上でメガネ等で対応してください。

★1、2年生は9月に身体計測を実施します。

## 4 ゲーム依存になっていませんか???

新型コロナウイルスによる休校後、ゲームをする時間が長くなっている人はいませんか？

WHO(世界保健機関)は昨年5月にゲームのやりすぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」をギャンブルやアルコール依存症などと同じ精神及び行動の障害と位置づけ、国際疾病として正式に認定しました。WHOが定める諸症状が12カ月に渡って継続されていると判断されると治療の対象となります。(2022年1月から発効)

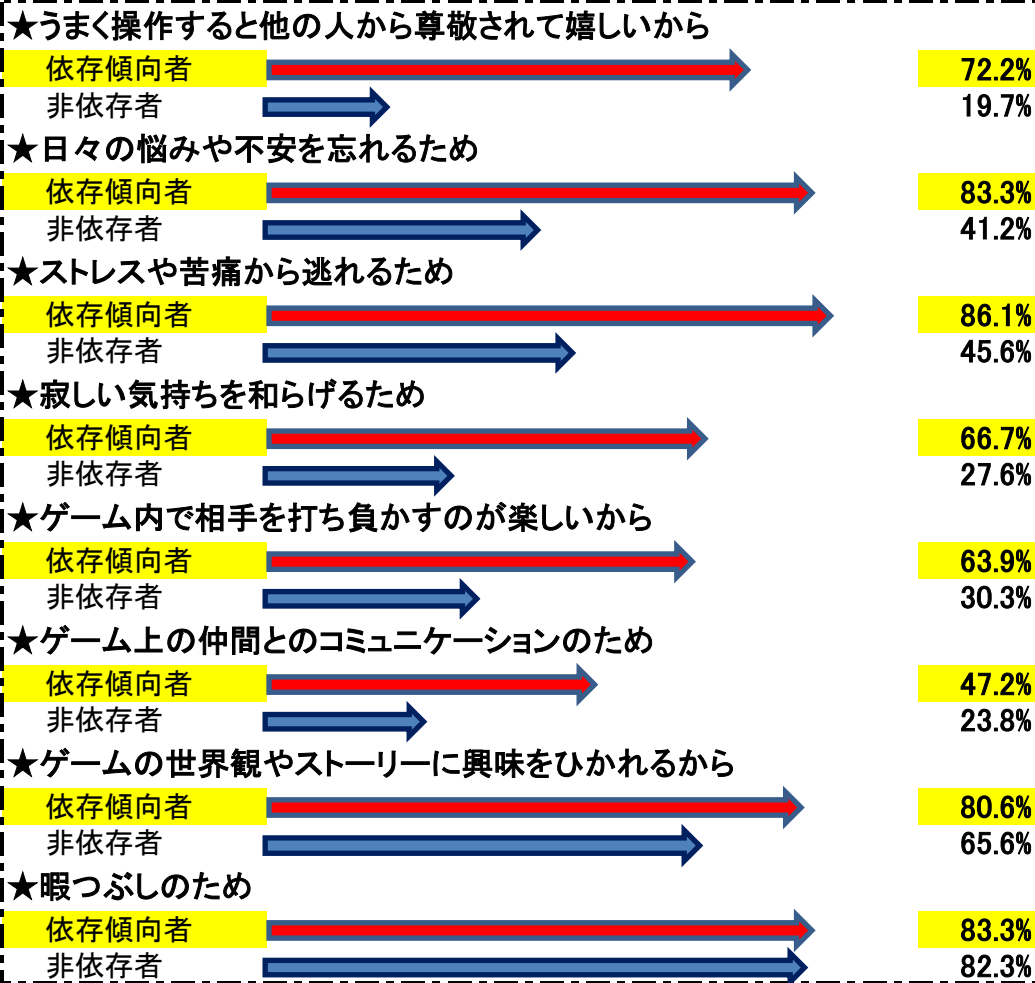
厚生労働省によると国内でオンラインゲームを含めた病的なネット依存が疑われる中高生が推計92万人と過去5年で倍増しています。韓国ではネットゲームにはまった24歳の男性が86時間続けた結果死亡する事故が起きています。

### 【ゲーム障害の定義】

- 1、ゲームをしたい衝動をコントロールできない
- 2、ゲームの優先順位を、他の生活上の利益や日常の活動よりも最優先する。
- 3、ゲームプレイにおいて本人や家族、学業、仕事上に問題が起きても、ゲームの継続またはエスカレートする。



### 『ネットゲームの利用目的』



左のネットゲーム利用目的の質問で、8問中何問当てはまりましたか？

厚労省の調査では高校生の16.0%がネット依存だと言います。工業だと、大体クラスで5~6人程度と言うことでしょうか？

自分はどんな時にネットゲームを利用しているのか傾向を知り、ゲームから離れる時間を設定するのも良いでしょう。

Iphoneの「スクリーンタイム」機能でスマホを使えない時間帯を設定してみるのはいかがでしょうか？

\* 東京大学大学院情報学環 橋元良明教授らの調査結果より(2018年8月実施)

\* 対象は平日に平均2時間以上自宅でインターネットを利用している15歳から39歳までの男女330人。

\* 米精神医学会の基準を基に依存傾向者、非依存者に分けた

(^^)7月23日から8月23日までの夏休み、スマホとの付き合い方を考えよう😊