ほけんだより　12月号

県立篠山鳳鳴高等学校
保　健　室
令和3年12月6日発行

コロナ禍での「ネット依存」について

「ゲーム障害」って知ってる？

2019 年、WHO（世界保健機関）が「ゲーム障害」を正式に病気に認定しました。ギャンブル依存症などと同じ精神疾患に分類されて、治療が必要な疾患として位置づけられました。日本でも、**2022 年から医療保険が適用される**ようになります。

【ゲーム障害の特徴】

①ゲームをする頻度や時間のコントロールができない
②日常生活でネットゲームを最優先する
③悪影響が出ているにもかかわらず、ゲームを続ける
④①～③の状況が1年以上続く

＜ネット依存診断テスト＞

①ネットに夢中になっていると感じる
②予定より長時間使用する
③制限しようとしてうまくいかなかったことがある
④トラブルや嫌な気持ちから逃げるために使用する
⑤使用しないといらいらする、落ち着かない
⑥熱中を隠すために家族らにうそをついたことがある
⑦使用時間がだんだん長くなる
⑧ネットのせいで人間関係を台無しにしたことがある

8つの質問のうち、5つ以上に「はい」と答える場合、ネット依存の可能性があります。

ゲームの使用について困っていることがあったら、保健室に相談してください。

依存症を予防するために

・自分なりのネット利用のルールをつくる
・ネット、ゲーム以外の楽しみを持つ
・規則正しい生活習慣を身につける
など

参考：少年写真新聞社記

令和３年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

レッドリボン 30 周年 ～Think Together Again～

　エイズが世界的な問題になりつつあった３０年前。ニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間への追悼と、エイズに苦しむ人たちへの理解・支援の意思を表明するために運動を始めました。そのときのシンボルが「レッドリボン」です。

　３０年の間に治療法は進歩し、早期開始すればＨＩＶに感染してない人と同等の生活を期待できるようになりました。けれど現状はそうした正確な情報が十分に伝わっているとは言えません。

　レッドリボンに宿る意味を原点に立ち返って考え、ＨＩＶ検査の受検促進や差別・偏見の解消を願うのが、このキャンペーンテーマ。「レッドリボン」に込められた思いは今も変わりません。

保健室から

「冬支度はすみましたか？」

　最近は、日中も日が陰ると寒くなりました。季節が秋から冬に変わったと感じるこの頃です。

　この頃から流行ってくるのが、インフルエンザなどの感染症。ウイルスは気温が低い、乾燥している時期に活発になります。反対に、人はそんな環境に弱いです。予防対策は、体を冷やさないこと。免疫力を高めてカゼを引きにくい体作りをしましょう。