

2学期がスタート！

とても暑かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。楽しい夏休みを過ごせましたか。少しずつ生活リズムを戻していきましょう。さて9月は、高等部2年生修学旅行や中学部1・2年生校外宿泊学習など大きな行事があります。元気に参加できるように体調を整えましょう。

9月の保健目標 て手やあし足のつめのき爪を ききちんとき切ろう



<ゲーム依存症について>

2019年5月「ゲーム障害」が、WHOにおいて依存症の1つとして認定されました。

診断基準は、以下の項目が12か月持続するものです。

- ①ゲームをする時間をコントロールできない
- ②他の生活上の関心事や日常の活動より、ゲームを優先する
- ③ゲームによって、問題が起きているにもかかわらずゲームを続ける
- ④学業や仕事、家事などの日常生活に著しい支障がある

予備軍が多くなっていると思うので、依存症にならないように予防が大切です。

オンラインゲームは、男子に多く、SNSは女子に多いようです。課金されるものもあります。

<家庭での一次予防策>

- ①ネットやゲーム以外の娯楽を豊富にする
- ②ネット使用のルールは、本人と家族で一緒に決める
- ③ルールは、家族も守る（例外を作らない）
- ④ネット使用のメリットを共有する
- ⑤ネット使用のデメリットを共有する
- ⑥休日（ネットを開かない日）を設ける
- ⑦家族が、お互いネットで何をしているか共有する（知っておく）



<スポーツ外傷等による脳脊髄液減少症について>

のうせきすいえきげんしょうしょう

スポーツ外傷、交通事故等の後に、脳脊髄液が漏れ出し減少することで、起立性頭痛（立位によってひどくなる頭痛）、頸部痛、めまい、倦怠、不眠、記憶障害などの症状を起こすものをいいます。

安静にすれば症状が治まる、通常の学校生活を送ることに支障が出ているなどの場合は、原因を考えてみるのもよいかも知れません。治療には、保険適用があり、治療医療機関については香川県HPを参照してください。



ナルコレプシーについて



日中突然、強烈に眠くなる病気で、過眠症の一種とも言われています。睡眠不足による日中の眠気でなく、夜きちんと眠れているはずなのに、眠くなってしまいます。600人に1人ぐらいで10～20代の発症が多く、13～16歳の男女がピークと言われています。脳内の「オレキシン」という物質が不足するために、強烈な眠気が起こってしまうようです。睡眠発作（食事中や散歩中などの通常では考えられないような状況でも耐えがたい眠気を感じる）などがあります。気になる場合は、一度受診してみましょう。