

# 1月

# 保健だより

令和8年1月8日

荒川区立第一中学校 保健室

新しい年を迎えました。体調はいかがですか？寒い時期ですが、生活リズムを整え、一日一日丁寧に過ごしましょう。本年もよろしくお願いします。



進藤家の花

## 現在の感染症流行状況（1月5日時点）

### インフルエンザ

警報レベルが続いている地域が多くあります。今シーズンは11月下旬から流行が始まり、年明けも患者数が減っていません。

### 感染性胃腸炎

ノロウイルスを中心とした流行が拡大中。1月～2月にピークを迎える予想です。吐き気や下痢などの症状に注意が必要です。

### 新型コロナ

年末年始の集まりを経て、再び増加傾向にあります。のどの痛みや微熱から始まるケースが目立ちます。

## 休み中のスマホやゲーム、使い方はどうでしたか？

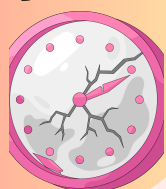


ダラダラとスマホをさわって、ゲームをしていた人。3ステップで「生活リズム」を取り戻しましょう！

- Step 1：寝る1時間前は「デジタルオフ」。脳をリラックスさせるため、寝る前のスマホを読書やストレッチに変えてみましょう。
- Step 2：物理的な距離を置く。勉強中や寝る時は、スマホを別の部屋に置くか、電源を切ってカバンの中へ。「目に見えない状態」にするのが最も効果的です。
- Step 3：リアルを楽しみを見つける。友達との会話、部活動、趣味など、画面の外にある「楽しいこと」に目を向けてみましょう。

WHO（世界保健機関）は、生活に支障が出るほどのゲーム依存を\*\*「ゲーム障害」という正式な病気\*\*として認定しています。

使用する時間や頻度を決められない



勉強、睡眠、友人との約束よりも優先させてしまう



成績低下や体調不良、家族とのトラブルなど問題が起きているのにやめられない



上記のような症状が長期にわたって続いたら受診の必要性も。