

晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室



少し暖かくなってきたかと思えば、朝起きたら雪！という日も何回かありましたね。まだまだ寒い日もコロナも続きそうです。しっかりと感染予防を心がけて、ウイルスに負けずに寒さを乗り越え、元気に春を迎えましょう。大切なのは「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」です。基本的なことですが、大事なことです。

花粉・コロナ・心の対策を！！

心のカゼにも 気をつけて

心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

心のカゼの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

心のカゼの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など



花粉にも / 感染症にも / 負けない！

大切なのはやっぱり

食事・運動・睡眠



食事

バランスよく食べよう

運動

外で体を動かそう



花粉対策も忘れずに



睡眠

早寝早起きがんばろう

保護者の方へ

お子様のケガの申請、お忘れではないでしょうか？日本スポーツ振興センターの災害共済給付契約について、在学する間（3年間）、加入していただいております。学校の管理下において児童生徒が災害に遭った場合、その治療費や見舞金の給付を保護者の皆様に対して行う制度です。

こども医療費助成制度などの制度を利用しても、医療費の総額の1割程度がお見舞金として給付されますので、ご活用ください。

災害共済給付を受ける権利は、その給付事由が生じた日から2年間あります。それ以降は時効となって受けられなくなります。詳しい制度については、ホームページをご覧ください。→

その都度用紙をお渡ししていますが、こちらで把握していない場合もありますので、申し出ていただければ必要書類をお渡ししますので、お知らせください。



中学生の品格！？～身だしなみチェック～



バックにあります。
では意味がありません。ポケットに
入れておこう。

☆ハンカチ・ティッシュ持ち歩いてる？



伸びすぎて凶器
になっている人
がいます。自分
も相手もケガし
ますよ。

☆爪は切っていますか？



目にかかって
いると、見た
目の問題だけ
でなく、視力
低下につなが
ります。

☆前髪は目にかかってない？

¥ ソーシャルゲーム※は無料で遊べるものも多いけど…

無料で進められるところまで来たけど、ここから先は課金し
ないと絶対に進めない。もっと進みたくなって課金してしまう。
ちょっとだけなら大丈夫だよ。

でも、いったん課金し出すと止まらなくなり、生活に影響を
与えるほどハマったり、多額の借金を抱える人もいます。
ゲームの課金には、『誘惑を抑える工夫』が必要です。

※ソーシャルゲーム…コミュニケーションを主体とするSNS上で提供される、スマホやパソコンを操作することで遊べるオンラインゲームのこと。



課金の誘惑&ワナ

他人への優越感

同じゲームをしている友だちに、自分の持
っている珍しい（レアな）キャラやアイテ
ムを自慢できる優越感が気持ちいい

→大人が高級ブランドを買って身につ
けるのと同じ感覚

フレンド機能

仲間を増やして一緒にゲームを進めるフレ
ンド機能により、他のプレイヤーが持つ
ているアイテムやキャラが見えたりするの
で、自分も欲しくな
ってしまう



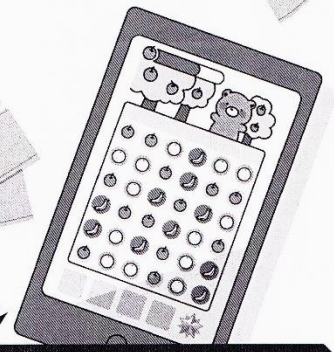
話を合わせたい

友だちとゲームの話をしているけど、課金す
る人とならない人で
は話が合わないの
で、自分も友だち
と同じように課金
してしまう



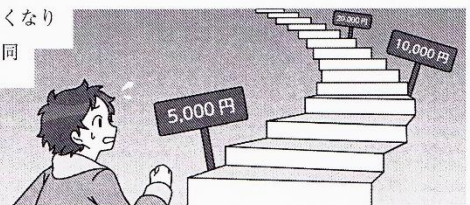
スマホの 課金ゲーム

ルールを守ってつきあおう



ゴールがない「無限階段」

一度破格な課金をし始めると、それまで払った金額がもったいなくて、途中でやめられなくなり
ます。これは薬物などと同じく「依存」に似た症状です。だんだんと階段を昇って行くと同
じように課金していく。でもお金がなくなったり大切な時間も浪費したりしてしんどくな
ってきて「もうやめようかな…」と思ったとき、悪魔のささやきが聞こえます。「こ
こまで昇ったんだし、途中でやめるのはもったいないぞ」。ところが課金ゲーム
の場合、その階段の先にゴールはありません。無限に続く階段なのです。



¥ 「やめたい！」と思ったとき、 自分でできる対策

- ☑ ソフトを買うだけでできる、課金しなくても
いいゲームに乗り換えてみる
- ☑ スマホからアプリを消す
- ☑ 他に趣味を探してみる
- ☑ クレジット支払いをしているなら、現金での支払いに切り替える
- ☑ ゲーム友だちとはゲーム以外の話をするようお互いに相談してみる



¥ それでもやめられないときは…

やめられないのは、悪いことでも恥ずかしいことでもありません。ゲ
ームについてはいろいろな事例・事件があまりに多いため、WHO（世
界保健機関）が「ゲーム依存症（ゲーム症／ゲーム障害とも）」と定義
し、国際疾病分類（第11版）に加えました。

気軽に話ができる周りの大人がいれば、相談してみよう。もしい
ない場合は、学校の先生に相談してみてください。きっと力になれるは
ずですよ。