



# みんなげんきね

令和2年度9月号 峰小学校 保健室



ひと  
おうちのひと  
いっしょ  
一緒に読みましょう。

夜になると虫の声が心地よく聞こえ、夜風もさわやかに感じられる季節になってきました。しかし、寒暖差があり少し夏の疲れも出ているのか、体調をくずしている人が増えています。早寝・早起き、しっかり朝ごはんを食べて体調を整え、1学期のラストスパートをかけましょう！

## 守ろう！交通ルール

9月30日まで、秋の全国交通安全運動が実施されます。登下校中や外出時は、交通ルールを守って安全に気を付けているでしょうか。依然として、交通事故死傷者の中では、歩行者の割合が高いようです。

これからの時期は日没が早くなることで、死亡事故が増加傾向になります。夕方の外出には十分注意し、早めに帰宅するようにして事故を防ぎましょう。

午後5時台から7時台の死亡事故件数  
(過去5年間 警視庁)

10月	275件
11月	307件
12月	311件

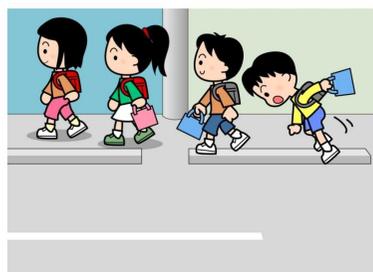


調査によると、日没前後の時間帯に死亡事故が最も多く発生しているようです。その原因は、夕方は車の運転手の視界が悪くなり、帰宅時間帯に道路を横断している歩行者や自転車の人を発見するのが遅れてしまうからです。



いったん止まって左右確認

ブロックの上は歩かない



広がって歩かない

## ゲームと上手に付き合えていますか？！



### 「ゲーム障害」って知ってる？

ゲーム障害とは、オンラインなどのゲームに熱中し、自分で時間のコントロールができなくなり、日常生活に支障が出てしまう病気です。2019年には、世界保健機関（WHO）が新たな病気として発表しました。また、厚生労働省の調査では、「ネット依存」が疑われる中高生は約93万人（2017年）いると推定されており、これはSNSや動画視聴よりもゲーム障害の方が圧倒的に多いという報告もあります。

### ゲーム障害の兆候

- 使用時間がかなり長くなった
- 夜中まで続ける
- 朝起きられない
- ゲームのことが気になって仕方ない
- 他のことに興味を示さない
- 注意すると激しく怒る
- 使用時間や内容などについて嘘をつく
- 課金が多い



### 「ゲーム障害」の予防法は？

- ◆ 1日のゲーム使用時間をきちんと決める
- ◆ ゲームをしてよい場所を決める
- ◆ ゲームを始める年齢は遅い方がよい
- ◆ 規則正しい生活を送る（生活を充実させる）



決めたルール  
は紙に書いて  
見えるように  
貼っておきま  
しょう！