

基本の「**早寝・早起き・朝ごはん**」を大切にしよう！！

6月に入ってから風邪症状のある児童が多くなってきました。風邪症状

の中でも鼻水、鼻づまりの児童が多くみられます。天候や気温の変化には

今後も十分気をつけて生活しましょう。



そして、基本の「早寝・早起き・朝ごはん」を大切に、夏休みまで

あと1ヶ月元気ががんばりましょう☆



## 6月25日(火) 耳鼻科検診 があります！

### 1. 対象

1、2、3、5年生と4、6年生の昨年度の結果と問診票の結果から、症状のある人が対象となります。

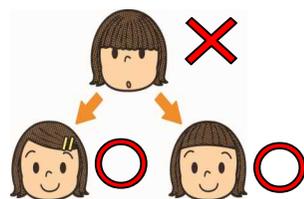
### 2. 準備

①耳そうじをしてきましょう。

②朝、顔を洗きましょう。

③前がみが目にかかる人は、ピンでとめてくるか、前がみを切ってきてきましょう。

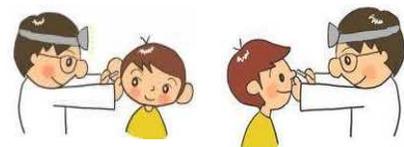
④検査の前は、はなの中を傷つけないため、強くかまないようにしましょう。



### 3. 受け方

①右耳をお医者さんに見せる。 ②左耳をお医者さんに見せる。

③お医者さんの方を向いて鼻・のどを見せる。



## してる？

## 「ゲーム障害」について！



### 「ゲームがやめられない！！」

そのような人はいませんか？

平成30年6月18日 世界保健機関（WHO）が、オンラインゲームやテレビゲームなどのやりすぎで、ふだんの生活ができない状況になる症候群を新しい病気として決め、「依存症」の1つにしたと発表しました。ふだんの生活よりもゲームを優先する、体調が悪くなるなどの問題がおきても、ゲームを続けてしまうという特徴があります。このような特徴が12ヶ月以上続いて、家族や学校、勉強などに大きな問題がおきている場合、「ゲーム障害」と診断できるとしました。

### 「ゲーム障害」とは



次のようなことが12ヶ月以上続いている状態です。

□他の興味や活動よりも、ゲームを優先させる。

□「ゲームをしたい」という気持ちを止められない。

□いろいろな問題が起きているのに、ゲームを続けたり、ゲームをする時間を増やしたりする。

□ゲームが原因で個人や家族、社会、学習、仕事に、とても大きな問題が起きている。



おうちの人に「食事の時間だよ」、「お風呂に入って」と言われても、ゲームを続けている人はいませんか？ゲームをしたい気持ちを止められなくなっていませんか？それがずっと続くと「ゲーム障害」になってしまいますよ。

### そうならないためには



ゲームにコントロールされないように、おうちの人といっしょにゲームをするときの**ルール作り**をしましょう。