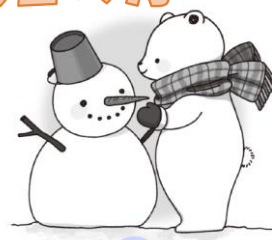


ほけんだより 冬休み号～保護者の方へ～

今年度の冬休みは例年より短い休みとなりました。思うように出かけられず、家でだらだらと過ごす時間が増えてしまうかもしれません。規則正しい生活をしてしながら心と体の疲れがとれるよう、ゆっくり過ごしてください。



冬休み中のお願い

冬休み中も検温・体調管理を行い、健康観察カードの記録をしてください。

閉庁期間中の12/29(火)～1/3(月)においても、医療機関又は保健所の指示により児童または同居のご家族がPCR検査を受けることになりましたら、学校用携帯に早急にご連絡ください。(学校用携帯①Tel080-4400-9148、②Tel070-1597-6209)

埼玉県指定診療・検査医療機関検索システムについて

医療機関を検索することができます

埼玉県では、発熱などがある場合に受診し、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ両方の診療ができる医療機関を「埼玉県指定診療・検査医療機関」と指定し、公開しています。状況にあわせて検索して医療機関を探すことができます。所沢市のHPからも、「埼玉県指定診療・検査医療機関検索システム」とインターネットで検索してもできます。

お子さんがゲーム障害で悩んでいる保護者の方が多いです

ネット依存の低年齢化が深刻です

ネットというよりもゲームに夢中になっている子がほとんどで、専門家への相談件数も以前までは高校生が多かったものの最近の多くは小学生とのことです。保健室でも、寝る前にスマホをいじっていた、ゲームをしていた、といった声を聞くことがあります。短い冬休みではありますが、ネット依存にならないよう、ルールを決めるなど対策が必要です。

ゲーム障害は疾病です

2019年5月WHO(世界保健機関)がゲーム障害を正式に国際疾病に認定しました。ゲーム障害で受診すると保険が適用される時代となりました。以下診断基準です。

- ①ゲームする時間や頻度を自分でコントロールできない
- ②日常生活よりもゲームを優先する
- ③生活に問題が起きてもゲームを続ける

この状況が1年以上続くと「ゲーム障害」と診断されますが、もっと短期間で重篤な症状に陥る場合もあります。

スクリーンタイムの設定

iPhoneでの機能ですが、スマホを使えない時間を設定できます。パスワード管理ができるため、保護者の方が管理することができます。

親子でルールを設定

親が勝手にルールを設定してもうまくいかないことが多いので、親子とも納得したルールが効果的です。

