



### 保田小・中学校保健委員会

12月10日(火)、保田小学校記念館で「保田小・中学校保健委員会」を開催しました。この会は、保田小・中学校と保田小学校育成会・保田中学校育友会が共催しています。それぞれの学校の保健委員会委員(学校職員、育成会・育友会役員、学校医)が出席しました。

会では、養護教諭から「小学校及び中学校の保健指導の概要と健康診断結果」の報告、学校医による「健康診断結果を踏まえた健康指導」が行われました。

また、研修として、中学校学校医(内科)である江川正一先生から講演「スマホ・ゲームのやりすぎに注意」を聴かせていただきました。その内容(概要)を紹介します。

#### ○ネット依存→90%がゲーム障害

成人:推定421万人 中高生:推定93万人

【スマホを所持した瞬間から、依存症に入り口に立っている】

#### ○ゲーム(スマホ)をしすぎることによる医学的な問題

- ・身体バランスを整えるホルモンの乱れ
- ・ストレスホルモンの増加による身体への影響
- ・姿勢が悪くなる
- ・夜のブルーライトの影響

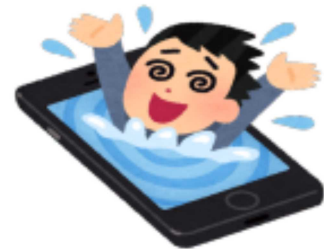
→特に、脳に対するダメージは深刻で、前頭葉や海馬の萎縮が起こり、認知機能に障害が出ることもある。

→衝動的になったり、無気力・無関心になったりする。

【身体によいことは何一つない】

#### ○スマホを所持するに当たって注意すること

- ・使用時間はできるだけ、短くする。
- ・朝、30分以上、日光を浴びる。
- ・毎日、適度な運動をする。
- ・就寝3時間前から、ブルーライトを受けない。



### 第49回有田市オレンジマラソン大会

12月8日(日)、ふるさとの川総合公園において、第49回有田市オレンジマラソン大会が開催されました。市内の他の中学校は全員の参加でしたが、本校は部活動の一環として一部の部が参加し、一生懸命走りました。

なお、本校生徒の上位生徒は次のとおりです。

#### 【男子】

12位 宮崎 彰  
21位 石井 雄大  
32位 上野山幹太  
40位 北畑 光成  
49位 青木 優真

#### 【女子】

11位 諏訪みのり  
20位 佐原 詩織  
28位 森川 実桜  
31位 上西 七維  
47位 田中 愛乃



インフルエンザの流行期です。手洗い・うがい、規則正しい生活、予防注射の接種等の予防対策をお願いします。