

ほけんだより

NO9 R2.9.18 豊岡小学校 保健室

第2回「がまんネットチャレンジ」よろしくお願いします



9月20日（日）から22日（火）まで、第2回「がまんネットチャレンジ」を行います。

今回は、3連休中のチャレンジになります。休日でも節度ある使用ができるようにがんばりましょう。

この期間だけでもゲームやネットから遠ざかってみたり、ゲーム、ネット以外の事に目を向けてみることも大切です。もしかしたら、いろいろなことに興味や関心が向くきっかけになるかもしれません。

ネットやゲーム依存は、年齢を問わず、些細なことがきっかけとなって誰にでも起こりうる身体的または、社会的な依存症の一つです。「自分だけは大丈夫！」とは誰も決して言えないのです。

ネットやゲーム依存に陥ってしまいそうな時に、家族や友達との会話、動植物との関わり、読書や物づくり、好きなスポーツなどが大きな救いとなるかもしれません。

ネットやゲーム依存の実際の治療の現場では、治療プログラムにこれらの体験的活動が組み込まれています。仮想空間での楽しみだけでなく、現実の世界を体感してほしいと思います。

ご注意ください！ハチ被害の多い時期です

9月～10月はスズメバチが獰猛になる時期です。特に気をつけなければいけないのがスズメバチです。スズメバチは、ハチの中でも大きく、性格も狂暴です。特に、9月10月は、繁殖期のため、ハチの性格が獰猛になるといいます。



厚生労働省のまとめによると、全国では毎年10数人から20数人がスズメバチやアシナガバチに刺されて死亡しているそうです。ハチが巣を作る可能性があるのは、餌となる虫が豊富で、雨や風がしのげる軒下や換気口などの場所です。植え込みなどもハチが巣を作りやすい場所です。（今日のNHK「ニュースこまち」で、ハチの被害防止について放送があります。）

ハチさされの防止

手で追い払ったり、さわいだり走ったりしない。

香水やくだものの香りなどをさせない。水筒の甘い飲み物の匂いに寄ってくることもあります。

黒い色の服装をさげ、帽子をかぶって頭をかくします。

ハチと目を合わせず、頭に両手をあて、静かにそーっとその場から5m離れる。

万一刺されたら

毒を強く絞り出し、流水でよく洗って冷やし、できるだけ早く病院で手当てを受けます。

短時間のうちにふるえやはきけ、意識がなくなったりするアナフィラキシーショックが刺されてから短時間のうちに起きて命にかかわることがあることです。