

# ほけんだより1月



令和6年1月9日 新堀小学校保健室

## ゲームの遊び方・遊ぶ時間を見直してみよう

携帯ゲームやテレビゲーム、スマートフォンやパソコンなどのオンラインによるゲームなど、メディア機器によるさまざまなゲームがありますが、時間を決めて行わずに、長時間遊ぶ習慣が続いていると、生活リズムが乱れて体に悪い影響がでるだけでなく、脳にも悪い影響があると言われています。

### なぜゲームがやめられなくなるの？

ゲームをクリア(攻略)したり、目標を達成したりする中で、脳内で達成感や幸福感をもたらす「ドーパミン」と呼ばれる物質が出ます。このドーパミンが多く出ることを求めて、ゲームを続けたいくなりますが、ゲームを長時間続けると、ドーパミンが出にくくなる一方で、脳がより多くのドーパミンを求めため、やめられない(依存)状態になります。



### 「悩み」がゲームをやめられない原因の場合もあります

勉強についていけないことや学校での人間関係がうまくいかないことなどが原因で、ゲームがやめられなくなってしまうことが多くあります。

自分が困っていることをふり返り、おうちの人や、担任の先生、保健室の先生、相談室の先生、友だちなど、自分が相談できる相手を見つけて悩みを相談することも、ゲーム依存の予防につながります。



### こんな症状があったら注意しよう

- ① 時間を忘れて遊びすぎてしまう
- ② いつもゲームのことを考えてしまう
- ③ ゲームで遊べないといらいらする
- ④ ゲーム以外にやる気が出ない
- ⑤ ゲームがやめられないことで、睡眠や食事が不規則になる
- ⑥ ゲームのやりすぎが原因で学校の遅刻や早退、欠席が増えた
- ⑦ 家族との会話がほとんどない
- ⑧ ゲームを制限されると物や人に暴力をふるう
- ⑨ おうちの人のお金を勝手に使ってゲームをしている

※とくに③～⑨の症状がある場合は、すぐにゲームの遊び方を見直す必要があります。

## ゲームの遊びすぎを防ぐには

### ① 一日の生活をふりかえる

一日の生活を書き出して、一日の中でゲームをしている時間をふりかえりましょう。多い場合は、どうすれば減らせるかを考えてみましょう。

(例)	0	3	6	9	12	15	18	21	24(時)
9月18日(日)	すいみん					ゲーム			すいみん
9月19日(月)	すいみん			学校			ゲーム		すいみん
9月20日(火)	すいみん			学校			ゲーム		すいみん

### ② ゲーム以外のことに挑戦する

ゲームで遊ぶこと以外で、楽しみが持てる方法を探してみましょう



物づくり、絵を描く、編み物や読書、外で運動するのもいいですね。

### ③ おうちの人とゲームの遊び方のルールを決める

ルールを改善しながら少しずつゲームで遊ぶ時間を減らして、習慣化できるようにすることが大切です。



#### 【ルールとして決めること(例)】

- 遊ぶ時間(〇〇時まで、〇時間だけ)
- 遊ぶ場所(リビングルームだけ、家族がいる場所)
- ねる時間(〇〇時には寝る)など

出展:小学保健ニュース 少年写真新聞社

#### 3学期発育測定

発育測定を行います。体育着を忘れずに持ってきてましょう。また、測定日の前日は、お風呂に入り、体を清潔にしましょう。

1月15日(月) 1、2、3年生

1月16日(火) たんぽぽ、4、5、6年生

※状況により、変更になる場合があります。

#### 子どもの冬の服装

インナー:重ね着であたたかくする、汗をすいとる意味でも肌着は大切です。

アウター:外遊びで汚れやすいので、洗えるものが便利。フートは遊具に引っかかってけがをしやすいため注意が必要。子どもは、体温調節の力が未熟です。上手な服装選びをしましょう。

