

# ほけんだより



No.14

令和5年11月24日 浜益小学校 保健室

## 一位。农业上的健小方容等表示为1

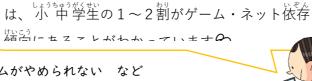
10月に実施した生活リズムチェックシートの結果などから、子どもたちのゲーム、スマートフォン、 タブレット等の時間が長い傾向にあることがわかりました。ゲームや動画等を楽しむことは悪いことではありま せん。しかし、長時間の使用は子どもたちの脳に大きな影響を及ぼすことが近年の研究でわかっています。使用時 間を決めるなどして適切に楽しめるようご家庭で確認をお願いします。

## 「ゲーム障害」って…?

20|9年5月、WHO (世界保健機関) は、ゲームなどのやりすぎで日常生活が困難に しょうがい やくぶつ ちな **いそんしょう** ちりょう ひつよう なることを「**ゲーム障害**」として薬物やギャンブルと同じ**依存症**で治療が必要なものである と発表しています!

### 「症状】

- ・ゲームをしたいという衝動が抑えられない
- \*\* 日 常 生活の中で、ゲームを優先してしまう
- しごと べんきょう けんこう ししょう ・ 仕事や勉強、健康などに支障をきたしてもゲームがやめられない など



はまし 横浜市 (2021年) や東京都 (2023年) の調査で



## ゲーム。ネットの何が問題なの?

ひとことでいうと…

ゲームやネットの時間が長いほど、脳のはたらきが悪くなってしまうから!

くわしくいうと…

#### ①日常生活でのドーパミンの働きが低下する!

ゲームは脳を強く刺激し、ドーパミンを大量に出す。



ドーパミン…脳から芬泌される からく、ったど、しんけいぶっしつ いまく 快楽を司る神経物質。意欲、

におじょうせいかつ できごと 日 常生活の出来事ではドーパミンが出にくくなる。

→日常の中で感じる幸せ・やる気・興味などが少なくなってしまう。

#### ②脳の前頭前野の働きが低下する!

#### 前頭前野の働き

- ①考える・決める
- ②思いやる
- ③がまんする
- ④排戦する
- ⑤集中する
- **⑥記憶する** など



ぜんとうぜんや りせい しゃかいせい つかさど 前頭前野は理性・社会性を 司る。 じぶん きょうどう 自分の気持ちや行動をコントロール するのにとても大切なところ! ぜんとうぜんや まいころ はったつ はじ 前頭前野は5歳頃から発達し始め、

ゲームや動画などを見ているときは、脳の前頭前野の部分はほとんど使われない。

ている。 また でんとうぜんや きのう また その時間が多くなると、前頭前野の機能はどんどん弱くなり、 考 える・思いやる・がまんするなど、 ゕゟじょう こうどう 感情や行動をコントロールする力が低下**する。** 

はんのうてき かんじょうてき こうどう 本能的・感情的に行動してしまいやすい、苦手なことは頑張れない、 相手を思って行動したりコミュニケーションをとったりすることが苦手 などにつながる。

## アウトメティアに挑戦しよう!

えばらればいからない。 長時間の使用は脳に悪影響ですが、適度なゲームに関しては脳が活性化するという研究結果もあります。 アウトメディアとは、ゲーム、スマホ、タブレットなどの電子メディアを使う時間をコントロールすること。 



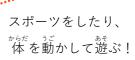
カードゲームやボード ゲームなどで遊ぶ!

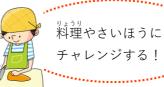


植物を育ててみたり、 ばうぶつ 動物のお世話をする



ゲームや動画に使っていた時間を ほかのことに使ってみよう。楽しいことは ほかにも色々ありそうですよ! たくさん脳を動かして育てましょう二





読書をしたり、 (効ない) 勉強に打ち込む!



