令和６年１０月１日
貞　元　小　学　校
保　　健　　室

今年は９月も猛暑日が続きましたが、ようやく過ごしやすい日が増えてきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすい人も多くいます。「早寝・早起き・朝ご飯」の規則正しい生活習慣と、気温に合わせた服装の調整で、秋の昼夜の寒暖差に負けないようにしましょう。

最近気になる保健室来室

「夏休みは一日中ゲームをしていました。」「ゲームがやりたくて早く家に帰りたい。」「学校よりゲームが楽しいから休みたい。」「子どもだけで留守番の時間はゲームばかりになってしまいます。」夏休み明けの１か月、児童や保護者の方々との会話から、ゲームとの付き合い方で悩んでいる人が多くいるように感じます。

やめられなくなる前に

楽しさを感じると、脳からドーパミンが出ます。ドーパミンが出続けると、楽しかったことを続けてもだんだん満足できなくなります。しかし、満足した快感をもう一度経験したい、という欲求があるため、ゲームを止めると嫌な気持ちになり、やめられなくなります。

令和元年に、ＷＨＯは「ゲーム障害」を治療が必要な依存症として認定しました。依存症になると、楽しいからゲームを続けるのではなく、やめられないからゲームをする状態になってしまいます。依存症になる前に、ゲームとの上手な関わり方をしていかなくてはいけません。

ゲーム障害の特徴

・ゲームの時間や頻度などを自分でコントロールできない。
・日常の生活や日々の活動よりもゲームを優先してしまう。
・家庭、学校、職場などの日常生活、人間関係、健康状態に問題が起きてもゲームをやめられない。

上記のような状態が１２か月以上続いている場合や、重症の場合は短期でも診断されます。「依存症かも…」と思った方は一度受診もご検討ください。　ゲーム障害・ネット依存・スマホ依存の治療施設リスト➡

ゲームを上手に楽しむために

□　親子で話し合って使用時のルール（使う場所・時間・お金など）を作る
□　ルールを守れなかった場合の現実的な対応を事前に決めておく
　　非現実的な例：１度でもルールを破ったら機器を取り上げる、一切使用禁止
　　現実的な例　：９時までの使用時間を守れなかったら翌日は使用禁止
□　使用時間を少なくする、全く使用しない時間を作る
□　子どもだけでなく、家族のゲーム・スマホ使用も減らす
□　現実の生活を豊かにする、家族で話す時間を作る

10月10日は

目の健康のためにみんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い

お願い① できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごすと近視になりにくいと言われているよ!

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!

お願い② 長い時間、近くを見続けないでね!

明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね

近くで見ない

本や画面を目から30cm以上離してね

時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう!

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

- 黒板の字が見えにくい
- 目を細めないと遠くの文字が読みにくい
- ぼやけて見えたりかさなって見えたりする

文部科学省