

ほけんだより

しろ東
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

城山東小保健室

R6.1月

1月の保健目標
外で元気に遊ぼう



2024年も
どうぞよろしく
お願いいたします!



～身体計測の結果をお知らせします～

いよいよ今回の測定が、今年度最後の測定となりました。

結果はご家庭に通知し（18日全員へ配付）、希望される方には成長曲線をお渡しします。希望される方は、学校にお知らせください。

～学校モードにもどりましたか？～

時々、週末の疲れや前日の寝不足等を抱えて登校している人を見かけます!

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

正しい生活習慣
取り戻しましょう!



なぜ、ゲームがやめられなくなるの？

ゲームをクリア（こう略）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、ゲームを続けたりしますが、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るため、やめられない（い存）状態になります。



～家族の人と会話していますか？～

ゲームや動画視聴等、遊ぶ時間を見直してみよう!

動画視聴やメディア機器による様々なゲーム等がありますが、時間を決めて行わずに、長時間遊ぶ習慣が身に付いてしまうと、生活習慣が乱れて体に悪影響が出るだけでなく、脳にも悪影響があると言われています。

こんな症状があったら注意!!

この症状がある場合は、遊び方について見直す必要があります。

- ☆ 動画視聴やゲームが出来ないとイライラする
- ☆ 動画視聴やゲーム以外やる気が出ない
- ☆ そのことが原因で睡眠や食事が不規則になる
- ☆ そのことが原因で学校の遅刻・早退・欠席が増えた
- ☆ そのことが原因で家族の人との会話が少ない
- ☆ ゲームを制限されて物や人に暴力をふるう

自分の言葉や想いを伝えることが苦手になっていくと、集団生活を送るうえで、言葉で伝えられなかったり、不便な思いをしたりして、嫌な気持ちになることが増えていきます。

家族との「会話」や「笑い」は、心の栄養源です。
是非『家族時間』を工夫してみてください♪

ゲームの遊び過ぎを防ぐには

① 1日の生活をふり返る

1日の生活を書き出して、1日の中でゲームで遊んでいる時間をふり返り、多ければどうやったら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。



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、家族がいるときだけ)
- ねる時間 (〇〇時にはねる) など



ルールを改善しながら少しずつ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。