



もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり、遊んだり…楽しみですね。でも、外が寒いこともあって、休み中はつい家の中でゲームをしたり動画を見たりしがち。あまり動かないと夜遅くまで眠くならず、寝る時間・起きる時間がばらばらに！心当たりがある人いませんか？楽しいことをやめることってとても難しいけれど、成長途中の大切なからだ、自分で守り育ててくださいね。規則正しい生活と目に優しい生活、やってみよう！



冬休み前に
使い方をチェック！

ネット・ゲーム・スマホ・・・やめられない。

あなたは大丈夫？



2019年にWHO（世界保健機関）が、ゲームのやりすぎで普段の生活に困り事が出てきてしまう状態を『ゲーム障害』という病気に認定しました。

★「ゲーム」の中に、テレビや動画を見る、スマホやタブレットを使うことも入れて考えましょう★

☑ゲーム障害とは？

□ゲームのコントロールができない

□日常の活動よりゲームを優先する

□問題が起きていてもゲームを続ける

こういった状態が
12か月以上続く

ゲームのやり過ぎで困ること



目が悪くなる



頭が痛くなる



ぼーっとする
不安になる



イライラする



首・肩・背中・腰
が痛くなる



運動不足になる
骨が弱くなる



その他

- ・遅刻や欠席が増える
- ・テストの点数が悪くなる
- ・生活習慣が乱れる
- ・食事を抜く など

自分のために やってほしい3つのこと

★おうちの人と話し合ってルールを決めよう。（使用時間、使用場所、使用内容など）

★1日にどれだけネットを使用して
いるか記録してみよう。

★ネットをオフにして楽しむ時間を
作ろう。（家族や友だちと直接会って
話す時間を大事にする・運動・
趣味など…）

今のうちから、自分を
コントロールする習慣
をつけよう





今年も、朝の健康観察や検温、早退のお迎え等、大変お世話になりました。おかげさまで、本校では臨時休業なく学習の機会を確保することができています。また新たな変異ウイルスが話題になり、まだまだ気は抜けませんが、2022年もお子様の健康安全のために、ご協力をお願いいたします。

冬休み明けも元気に過ごせるよう、規則正しく、目に優しい生活習慣を、お子様と一緒に考えていただけますと幸いです。

ネット依存・ゲーム障害になる前に、早めの対策をお願いします

ゲームやスマホ等のメディア機器の使用について、各ご家庭でのルールはありますか？ある場合はお子様の年齢に合わせた見直しを、ない場合は冬休みを活用してご家族で話し合ってみてください。

どうしてゲームをやめられないの？ ～脳の変化～

ゲーム依存症になると、脳内に変化が生じます。

脳の中で“理性”をつかさどる前頭前野は、いわば大人の脳。一方、“本能”“感情”をつかさどる大脳辺縁系は子どもの脳。大脳辺縁系＝子どもの脳の働きが優勢になると、私たちの行動は「～したい！」という欲求に支配され、依存的な行動をとりやすくなります。

通常の状態のときは、前頭前野の働きが優勢ですが、ゲームで長時間遊んでいると、次第に前頭前野の働きが鈍くなり、大脳辺縁系の働きが優位になってしまいます。その結果、やらなければならないことをほったらかしにしてゲームに没頭するようになったり、集中力・判断力が低下したり、感情のコントロールが上手くいかず、イライラしやすくなったりします。

12才までに大部分が完成すると言われている脳。脳を健康に発達させるためにも、小学生段階でのメディアコントロールはとても大切です。

「ペアレンタルコントロール」でできる 安全な利用環境づくり

子どもの安全のために保護者がネット利用環境を整えてあげてくれることを「ペアレンタルコントロール」と言い、その代表が「フィルタリング」です。個別に利用を許可するカスタマイズや、長時間利用を防ぐ時間設定など、本体設定やアプリでできることはたくさんあります。目的に応じて柔軟に活用しましょう。

ネット依存の参考に 8項目のチェックリスト

- ☐ ネットに夢中になっていると感じているか。
- ☐ 満足を得るため、ネットを使う時間をだんだん長くしなければならないか。
- ☐ 使用を制限したり、完全にやめようとしたが、上手くいかなかったことが度々あったか。
- ☐ 使用時間を短くしたときや完全にやめようとしたとき、不機嫌や落ち込み、いらいらなどを感じたか。
- ☐ 使い始めに意図したよりも長くネットを接続した状態であるか。
- ☐ ネットのために大切な人間関係や学校・部活動のことを台無しにしたり、あやうくしたりしたか。
- ☐ ネットへの熱中のし過ぎを隠すため、家族、先生らにうそをついたことがあるか。
- ☐ 絶望的な気持ち、不安などの嫌な気持ちや問題から逃げるためにネットを使うか。

* 5項目以上該当 ⇒ ネット依存の疑い

※厚生労働省研究班の調査より

困ったときの相談機関

地域の保健所
精神保健福祉センター
で相談ができます。

子どもも大人も、コロナ禍のストレスはまだもう少し続きそうですが、ゲームも楽しくバランスよく、上手に付き合っていると良いですね！

