

きらきらスマイル

～心とからだの健康サポートをめざして～



児童数配付

令和3年9月15日

万代長嶺小学校 保健室

No.10

みなさんの健康のために、夏休み明けに健康チャレンジを実施しました。メディアとの付き合い方を4つの項目でチェックしましたね。がんばって取り組むことができましたか？

☆☆☆健康チャレンジ「メディアとの付き合い方」☆☆☆

- ①タブレットやスマホは30分使ったらやめて、3分以上目を休めましたか。
- ②スマホやタブレットは、画面から30cm以上目を離して使いましたか。
- ③メディア(テレビ、ゲーム、YouTubeの動画等)の使用は2時間以内でしたか。
- ④就寝1時間前には、テレビや動画を見たり、ゲームをしたりしませんでしたか。



この4つの項目は、みなさんの体と心の健康を守るために必要なものです。万代長嶺小学校の全員が、メディアとの付き合い方を自分でコントロールできるようになってほしいと思います。

『ゲーム障害』は病気です！

ダブルエイチオー せかいほけんきこう W H O (世界保健機構)は、ゲームのやりすぎで日常生活が



困難になる「ゲーム障害」を精神疾患に認定しました。アルコールやたばこ、覚せい剤、ギャンブルなどと同じ「依存性が高くやめられない」もののため、病気と位置づけられたのです。

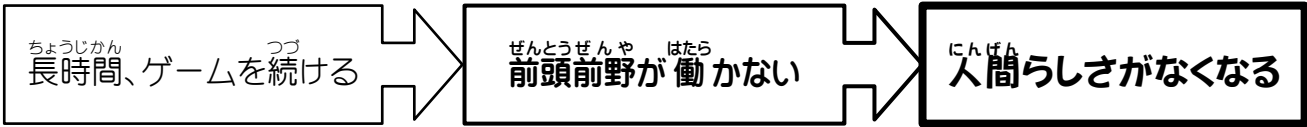
< W H O のゲーム障害の定義 >

- ゲームをする時間や頻度などのコントロールができない。
- 日常生活や他の関心ある事よりゲームを優先する。
- 勉強や仕事、健康などに支障をきたしてもゲームを続ける。



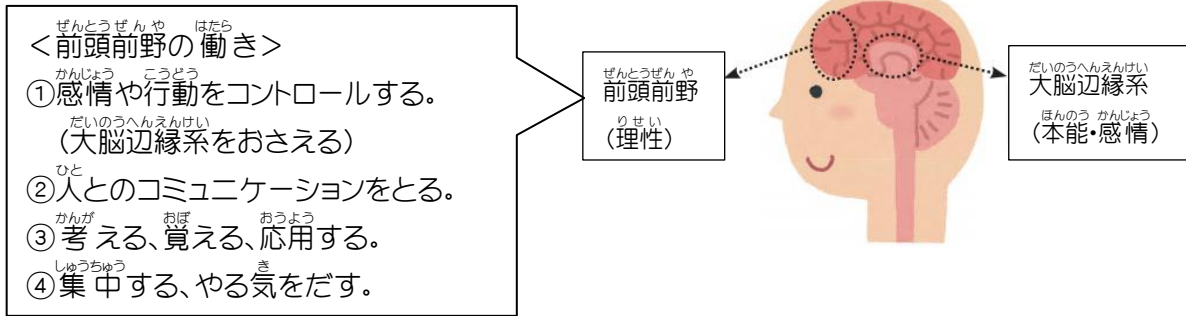
…このような症状が長期間続くと、ゲーム障害と診断される可能性があります。

■ゲームに依存すると、どうなるのでしょうか・・・？



まいにち じかんいじょう 毎日2時間以上ゲームをする人は、脳のぜんとうぜんや ぶぶん 前頭前野の部分がほとんど 働いていないそうです。

ぜんとうぜんや にんげん 前頭前野とは、「人間らしさ」をつかさどる部分です。




ぜんとうぜんや はたら わたし にんげん たも 前頭前野の働きによって、私たちは人間らしさを保っています。しかし、ぜんとうぜんや はたら 前頭前野が働かず

きのうていか 機能低下していくと、ほんのう かんじょう 本能や感情に支配され、たいせつ にんげん 大切な人間らしさを失っていきます。

※人間らしさがなくなると…

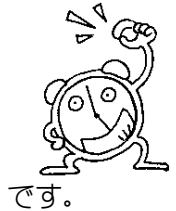
- ①「ゲームをしたい」「遊びたい」などと、衝動的な欲求におそわれる。
- ②行動が子どもっぽくなり、欲求のコントロールができなくなる。
- ③集中ができず、イライラしたりすぐあきらめたりする。暴力をふるうこともある。
- ④友だちや家族との会話が続き、リアル(現実)の人間関係をきずけなくなる。



まわりの人との関係がこわれ、社会的に孤立しやすい。

とく ちゅうい 特に注意してほしいルール、しっかりコントロールしてほしいルールは、

メディア(テレビ、ゲーム、YouTubeの動画等)の使用は2時間以内とする。



うち ひと みなお じかん じかん いしき しょう お家の人とルールを見直し、2時間という時間を意識しながら使用できるようにしましょう。