

けんこう

とよおかきた



磐田市立豊岡北小学校
ほけんだより第7号
令和4年7月22日

コロナ禍で「ゲーム障害」増加中

新型コロナウイルス感染症対策の影響で、家にいる時間が増えたことから、子供から大人にかけて「ゲーム障害」が増加中といわれています。「ゲーム障害」とは、ゲームで遊ぶ時間を自分でコントロールできなくなり（中にはおむつをはいてまでゲームをやり続ける人もいます）、日常生活においてやらなくてはならないこともできなくなる状態のことを言います。

「ゲーム障害」は、精神疾患

二〇一九年に世界保健機関（WHO）は、「ゲーム障害」を正式に精神疾患として認定しました。それほど、ゲーム等のやり過ぎ、見過ぎは、脳や身体、心に大きな影響を及ぼすということです。特に小学生は、脳が成長段階にあるため、脳が育つ大切な時期にゲーム等をやり過ぎてしまうと、依存症になりやすくなります。

【依存の定義】

- ・ゲームやネットの使用頻度や時間が制限できない。
 - ・日常生活よりも、ゲームやネットを優先させてしまう。
 - ・仕事や勉強、健康などに支障をきたしてもやめられない。
- このような症状が長期間にわたった場合、診断される。



夏休み専用のルールづくり



夏休みは、学校がある日とは生活が異なるため、夏休みの専用ルールを作ってみてください。裏面に書き出し、見えるようにしておくといいですね。

①お子さんと一緒にルールを決める

まずは、お子さんの考えを聞いてみてください。そして、話し合いで納得するルール作りを試みてください。

ルールは変更可能です。1週間ごと振り返り、ルールの見直しをしてみるのもいいですね。

②メディア以外の時間を大切にする

強制的に画面から離れる時間を作ります。例えば、習い事、スポーツ、会話、外遊び、家族の手伝い、勉強等、夏休みはいろいろなことにチャレンジしてみてください。

楽しみをつくるのもいいですね。



守れた人

平日：80.4%
休日：53.5%

これから夏休みに入ると、自由な時間が増えるため「長時間のゲームの使用や動画の視聴」がさらに心配になります。

決めたルールを守る事ができない

六月に行った「メディアコントロール」で「時間ルール」を休日に守れた人は、半数でした。

やめられないのは、脳神経物質ドーパミンが関係しています。ドーパミンは、楽しい、面白いと感じる時や、集中している時に出る快楽物質のことです。ドーパミン自体は、幸福感や癒しを与えるような性質があり、危険なものではありません。しかし、ゲーム等を長時間やることにより、ドーパミンの分泌が続き、その快感が癖になり「やめられない」という依存状態になってしまいます。

しょうじかん
メディアの使用時間をコントロールしよう！



なつやす 夏休みメディアルール



はな あ かぞく なまえ
話し合った家族の名前

以下の項目を参考にして、話し合ってみてください。

【時間】

- ・〇分間使用したら、〇分間他のことをする。
- ・〇時～〇時までにはメディアをしてよい。
(禁止ではなく、肯定的な表現にする)

【場所】

- ・リビングでやる。
- ・布団の中には持って行かない。

【健康】

- ・〇時までには寝て、〇時までには起
- ・〇分間以上体を動かす。

【使い方】

- ・勉強中は手元に置かない。
- ・タイマーをセットする。

【家族の協力】

- ・家族みんなで、メディア以外で遊ぶ時間を作る。
- ・ポイント制にする。
(お手伝い〇ポイントたまったらゲーム△分など)

【チャレンジ】

- ・本を〇冊夏休み中に読む。
- ・理科の自由研究をやってみる。



御家庭の都合や取り組み状況に応じて設定してください。

期間	ルール	ふりかえり
7/23～ /		
/ ～ /		
/ ～ /		
/ ～ /		
/ ～8/25		

※宿題ではありませんが、取り組んでみた場合は、名前を記入し、2学期に保健室へ提出してください。

ねん ぐみ なまえ
年 組 名前