

すくすくつうしん

～ほけんしつだより～

令和6年1月12日

北区立岩淵小学校

校長 野尻 史子

養護教諭 小柴 玲子

新しい年が明けました。年明けとともに、冬らしく冷え込むようになりました。これがいつもの気温なのですが、暖かさに慣れてしまうととても寒さが厳しく感じてしまいますね。

冬休み明けの初日は眠そうな人がたくさんいました。すぐには学校の生活リズムに慣れないと思うので、体調にはくれぐれも気をつけてほしいと思います。

ゲームの遊び方・遊ぶ時間を見直してみよう

指導 東京医科歯科大学 精神科 助教 小林 七彩 先生

携帯ゲームやテレビゲーム、スマートフォンやパソコンなどのオンラインによるゲームなど、メディア機器によるさまざまなゲームがありますが、時間を決めて行わずに、長時間遊ぶ習慣が続いていると、生活リズムが乱れて体に悪いえいきょうが出るだけでなく、脳にも悪いえいきょうがあるといわれています。

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、ゲームを続けたいくなりますが、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ため、やめられない（依存）状態になります。



こんな症状があったら注意しよう

- ① 時間を忘れて遊び過ぎてしまう
- ② いつもゲームのことを考えてしまう
- ③ ゲームで遊べないといらいらする
- ④ ゲーム以外にやる気が出ない
- ⑤ ゲームがやめられないことで、すいみんや食事が不規則になる
- ⑥ ゲームのやり過ぎによる学校のち刻や早退、欠席が増えた
- ⑦ 家族との会話がほとんどない
- ⑧ ゲームを制限されるとものや人に暴力をふるう
- ⑨ おうちの人のお金を勝手に使ってゲームをしている など

※特に③～⑨の症状がある場合は、すぐにゲームの遊び方を見直す必要があります。

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ちょう戦する

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。