四小は「歯科受診**100%**」を目指します。現在 71%　　週に1度、「爪を切る日」を作りましょう。

ほけんしつだより　＊おうちの人と一緒に読みましょう＊

TOUGH（タフ）

島原市立第四小学校
令和5年10月 27日
文責 溝田

電子メディア四小ルールチェックカード、しっかり取り組めましたか？

今週は、電子メディア四小ルールのチェックの週でした。取り組み状況はいかがでしょうか？チェック期間は明日までとなっていますが、平日にしっかり取り組めていても、週末や休日になるとメディア使用時間が長くなりがちです。週末の過ごし方は、月曜日の健康状態に大きな影響を与えます。この機会に、家族で話し合い、週末もメディアの使い過ぎがないようにしていきましょう。

メディアの使い方・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

けい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はなく、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るため、やめられない（い存）状態になります。

「なやみ」がゲームをやめられない原因の場合もあります

勉強についていけないことや学校での人間関係がうまくいかないことなどが原因で、ゲームがやめられなくなってしまうことが多くあります。

自分が困っていることをふり返り、おうちの人や、スクールカウンセラー、保健室の先生、担任の先生、友人など、自分が相談できる相手を見つけてなやみを相談することも、ゲームい存の予防につながります。

出典：少年写真新聞社小学校保健ニュースほけん通信より

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

①1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。

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**（○○時まで、○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**（○○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。

メディアチェックカードの提出日は、10月30日（月）