

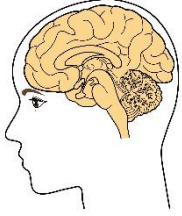


ほけんだより

げんきいちばん

令和5年 特別号
新和小学校 保健室
児童数 両面印刷

冬休み中も、よく考えて使用しましょう



ゲームにのめりこんでいるときの頭のなか

もっとやりたい！！！！

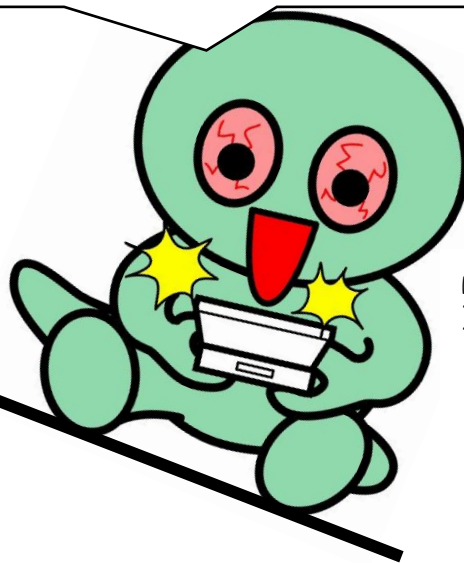
(ゲームだけでなくYoutube、TikTokなども)

やめた方がいいよね！

りせい
理性



*それが本当に正しいことかどうか、よく考えて決める力



ほんのう
本能

*生まれつき備わっている体の仕組み他にも「ねたい」「食べたい」など

脳の中で変化が起こり、理性より本能の働きが大きくなります。自分の力ではやめられない状態、ますますゲームをしたいと思うような状態になり、ゲームにのめりこむことから抜け出せなくなります。そのような生活になったら、どんな問題が起こるかな…？

健康を保ちながら、ゲームなどを使うために…

子どものうちは、「やめた方がいいよね」とコントロールしてくれる脳の部分(理性)が、まだかんぺきには発達していません。そのため、おうちの人の協力がが必要です。

- おうちの人と一緒に、ルールを話し合っ決めて。
- ゲームなどを上手にやめる練習をするために、タイマーやアラーム機能を使ってみる。
- 一日の終わりに簡単な記録をつけて、ゲームなどの時間を見直してみる。
- ゲームのことだけでなく、何気ないことも話せる人と話をする。
- ゲームをしない時間をつくり、ちがう楽しみも見つけてみる。

裏面あり

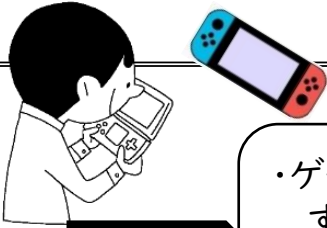
ゲーム

前頭前野 : 考える、理解する



ゲームのし過ぎは、記憶力や睡眠の質を低下させたり、脳の前頭前野の発達に悪影響を及ぼすことにつながったりする可能性があります。

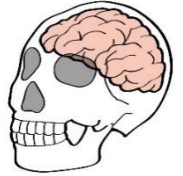
東北大学加齢医学研究所の研究結果より



なぜ？

- ・ゲームをすることで勉強や読書のような脳や心の成長により作用をする活動の時間が置き換えられてしまっている可能性がある。
- ・長時間のゲーム使用でドーパミンが過剰分泌され、それが脳に悪影響を与えている可能性がある。

インターネット



インターネットを使用する時間が長いと、脳の灰白質や白質によくない影響を及ぼし、脳の前頭葉の言語発達に悪影響がある可能性があります。

東北大学加齢医学研究所の研究結果より



なぜ？

- ・ゲームと同じく、勉強や読書のような脳や心の成長により作用をする活動の時間が置き換えられてしまっている可能性がある。
- ・インターネットはすぐに情報を得られるため、脳に負荷をかけずに調べられるため、学習した内容が記憶に残りにくい。

他にも、スマートフォンでは、メッセージや通知が気になり、不注意、ストレス、不安、怒りなどの負の感情が多くなり、生活によくない影響があることも分かっています。

子どもは、「やめた方がいい」と自分でやめる力が未熟です。

子ども自身も長時間使用の悪影響について理解し、自分の健康や将来を大切にしたい使い方を考えられるよう、大人がサポートできたらと考えます。





「おおまじめか」のルールを守ろう！



6つあるルールの最初の文字を読むと「おおまじめか」になります。

自分が守れているルールに、チェック☑をしてみよう！

お ^{ひと はな あ}うちのひとと話し合う

(そうだんする)

^{つか もくてき はな あ き}使う目的を話し合っ^きて決め、トラブルがあ^{そうだん}ったら、かならず相談します。

お ^{かね}金^{つか}を^{つか}かってに^{つか}使^{つか}わない

どうしても、お^{かね}金^{つか}をは^{つか}らう(課^{かきん}金^{かきん}する)ひつ^{つか}よう^{つか}があるときは、かならずお^{ひと}うちの^{そうだん}人に^{つか}相^{つか}談^{つか}します。

マ ^{まも}ナー^{まも}を^{まも}守^{まも}る

^{あいて}相手^{あいて}がい^{あいて}や^{あいて}がる^{あいて}ことは^{あいて}し^{あいて}ませ^{あいて}ん。イ^{あいて}ン^{あいて}ター^{あいて}ネ^{あいて}ッ^{あいて}ト^{あいて}や^{あいて}S^{あいて}N^{あいて}S^{あいて}、^{あいて}ゲ^{あいて}ー^{あいて}ム^{あいて}、^{あいて}ラ^{あいて}イ^{あいて}ン^{あいて}に^{あいて}の^{あいて}せ^{あいて}る^{あいて}言^{あいて}葉^{あいて}、^{あいて}写^{あいて}真^{あいて}は^{あいて}、^{あいて}見^{あいて}る^{あいて}相^{あいて}手^{あいて}の^{あいて}気^{あいて}持^{あいて}ち^{あいて}を^{あいて}考^{あいて}え^{あいて}ま^{あいて}す。

じ ^{ばしよ}か^きんと^き場^き所^きを^き決^きめる

1日^{にち}に^{つか}使^{つか}う^{じかん}時^お間^おと、^お場^お所^お、^お置^おい^おて^おお^おく^お場^お所^おを、^おお^おう^おち^おの^お人^おと^お相^お談^おし^おて^お決^おめ^おま^おす。

め ^{がめん}を^{がめん}画^{がめん}面^{がめん}か^{がめん}ら^{がめん}は^{がめん}な^{がめん}す

^{がめん}画^{がめん}面^{がめん}は、^{いじょう}30^{つか}cm^{つか}以^{つか}上^{つか}は^{つか}な^{つか}し^{つか}て^{つか}使^{つか}い^{つか}ま^{つか}す。

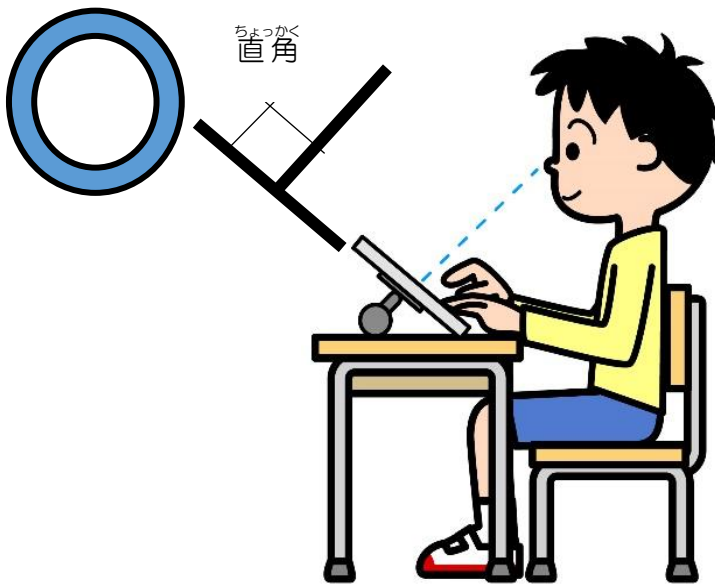
か ^{うご}ら^{うご}だ^{うご}を^{うご}動^{うご}か^{うご}す

ゲ^{うご}ー^{うご}ム^{うご}や^{うご}ス^{うご}マ^{うご}ホ^{うご}、^{うご}イ^{うご}ン^{うご}ター^{うご}ネ^{うご}ッ^{うご}ト^{うご}を^{うご}や^{うご}り^{うご}た^{うご}く^{うご}て^{うご}し^{うご}か^{うご}た^{うご}な^{うご}い^{うご}気^{うご}持^{うご}ち^{うご}が^{うご}小^{うご}さ^{うご}く^{うご}なり、^{うご}や^{うご}る^{うご}べ^{うご}き^{うご}こ^{うご}と^{うご}へ^{うご}の^{うご}集^{うご}中^{うご}力^{うご}が^{うご}高^{うご}ま^{うご}り^{うご}ま^{うご}す。



健康を守るルールで デジタル端末を使おう

1 デジタル端末の画面を見る時の姿勢は、背筋を伸ばし、目線は画面と垂直、画面は眼から30 cm以上（眼と画面の距離ははなれるほどよい）はなして見る。



せなか
背中ピン!

しせい わる
姿勢が悪いと
め ちか
眼が近くなっ
てしまうよ

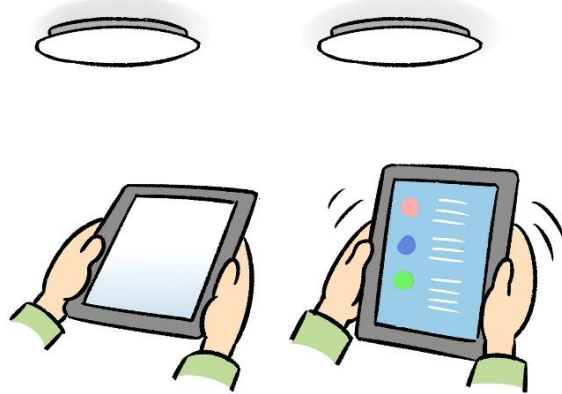
あし うら ゆか
足の裏を床につける

2 30分に1回は、20秒以上、画面から眼をはなし、遠くを見るなどして眼を休める。

とおい
ボーっと遠くを見よう



3 蛍光灯などからの映り込みを、画面の角度や、明るさの調整で防止する。



4 目の疲れや乾きを防ぐため、長時間タブレット端末を見ず、意識的にまばたきをする。

長い時間、近くのものを見続けると、目のつかれや乾きが起き、近視の進行に影響をあたえます。



5 休み時間などは屋外で活動をする。(1日あたり2時間の屋外での活動がよいとされている。)



* 太陽光の下で過ごす屋外活動が、近視の進行抑制に効果的と言われています。

* 場所は木陰でも効果があります。

6 寝る1時間前には、デジタル画面を見ない。



* デジタル端末の画面の強い光により、体内時計のバランスがくずれ、寝つきがわるくなります。

