

ほけんだより



令和7年 9月19日
十日町市立田沢小学校
保健室

2学期が始まり、3週間がたちました。夏休み明けは張り切って登校してきていた子どもたちも、疲れが見え始めているように感じます。まだまだ暑い日は続きますが、休息休養の時間を大切に、元気に乗り切っていきましょう！



発育測定を行いました

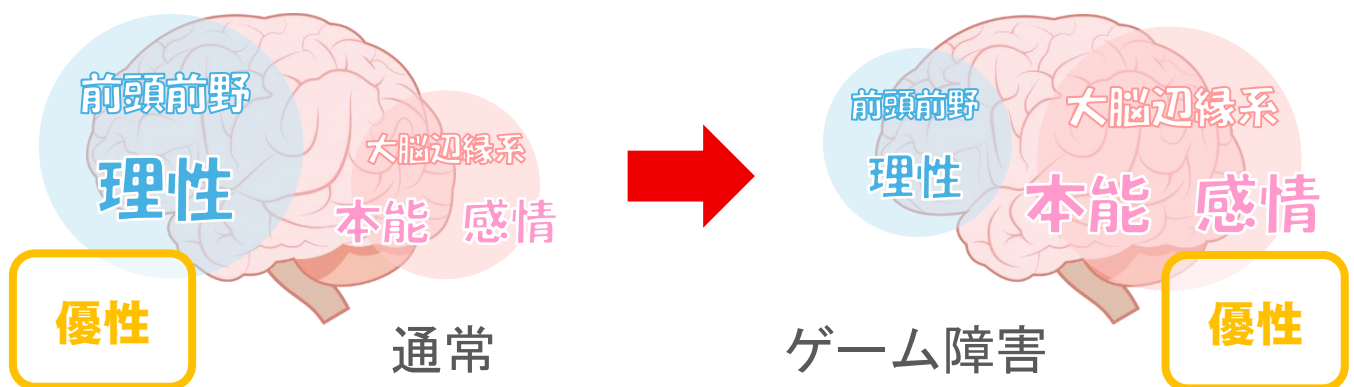
「健康の記録」を配付しました。9月に行った発育測定の結果が記載してありますので、お子さんといっしょにご覧になり、確認欄にサインまたは押印をして、**9月26日（金）**までに担任にご提出ください。

メディア・ゲームの利用について考えよう！

ゲーム障害という言葉をお聞きになったことがあるでしょうか。ゲーム障害とは、いわゆるゲーム依存症のことで、ゲームに熱中しすぎるあまり利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気です。

脳に異常な反応が起き、依存状態から抜け出せなくなる

私たちの行動は、脳の**前頭前野**と**大脳辺縁系**によってコントロールされています。前頭前野は主に「**理性**」をつかさどり、大脳辺縁系は「**本能**」「**感情**」をつかさどっています。通常は前頭前野の働きの方が優性ですが、ゲーム障害が起きると前頭前野の働きが悪くなり、大脳辺縁系による「**感情**」「**本能**」に支配され、依存状態から抜け出すのが難しくなってしまいます。



特に未成年では、前頭前野の働きが十分に発達していないためゲーム障害が起こりやすく、将来にわたって影響が続く可能性があると考えられています。

ゲーム障害の兆候

ゲームをする時間が
長くなった

夜中までゲームを
続ける

朝起きられない

絶えずゲームのことを
気にしている

ゲームのことを
注意すると激しく怒る

使用時間や内容などに
ついて嘘をつく

ゲームへの課金が多い

他のことに興味を
示さない



これらの兆候が見受けられる場合は、まずお家の方が注意することが大切です。注意することで、ゲームの時間が減ったりやめることができたりすれば、あまり問題はありません。しかし、注意をしてもゲームをする時間が減らない場合は、ゲーム障害が疑われます。ゲーム障害の兆候に気づいたり、ゲームによる問題が起きたりしたときは、家族だけでは解決しようとせず、医療機関や外部の方に支援を求めることも一つの手段です。

ゲーム障害から子どもを守る、予防方法

- ★ ゲームをやり始める年齢を遅くする
- ★ 1日の使用時間や時間帯、場所を決める
- ★ ルールづくりには、子どもの意向も尊重する
- ★ 日常生活の充実を図る



子どものゲーム障害を予防する方法として、まず有効なのがゲームを始める年齢を遅くすることです。

すでにゲームを始めている場合は、1日のゲームをしてもいい時間やゲームができる時間帯・場所を明確に決めることが有効です。その際、紙に書いて部屋に貼っておくこと、子どもの意向も取り入れ、一緒に約束を決めることが大切です。

また、ゲーム以外の日常生活を充実させることでも、ゲーム障害を予防できるといわれています。

参考：[こころの病気 総力特集「ゲーム障害」](#) - きょうの健康 - NHK

今回は、睡眠チャレンジに関わってメディアコントロールから「ゲーム障害」を取り上げました。日常生活を充実させることがゲーム障害の予防によいということでした。例えばピアノやギターなどの楽器を始めてみたり、スポーツに挑戦してみたり、お菓子作りやお料理のお手伝いをしてみたり…ゲーム以外にも楽しい！と思い、打ち込めるものを見つけるお手伝いを、私たち大人ができると思います。私は最近編み物にハマっています 🧶