ほけんだより 10

2023年（令和5年）10月11日　広瀬学園小学校・中学校　保健室

　学校にもタブレットが導入され，子どもたちが，メディアと接する機会がふえてきました。
　また，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様々なゲームがあり，ゲームがやめられなくなることが，心配されています。
　長時間遊ぶ習慣がついてしまうと，生活習慣が乱れて体に悪い影響が出るだけではなく，脳にも悪い影響があるといわれています。

うら面も見てね→

ゲームの遊び方・遊ぶ時間を見直してみよう！

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。

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。