

学校保健委員会だより

皆野町立三沢小学校
令和3年12月22日



9月28日（火）、第1回学校保健委員会を開催いたしました。今回は皆野町のスクールカウンセラー、大沢麻美先生から「ゲーム・ネット依存の危険性」についてお話をいただきました。

依存とは、特定の何かに心を奪われ、やめたくてもやめられない状態になることです。お子さんのご家庭での様子はいかがですか？YouTubeやゲームに夢中になっていませんか？下記の内容をご一読いただき、冬休みの生活を見直すきっかけにしてください。



講話 「ゲーム・ネット依存の危険性」 講師 皆野町スクールカウンセラー 大沢麻美 先生



・大事なことよりゲーム・ネットを優先してしまうことが続くと、生活に大きな支障を与えてしまいます。このような状態が長く続く場合は、「依存症」の可能性があります。依存症は、治療しなければ改善することが難しい心の病気です。

・依存症になると、脳の前頭前野の働きが弱くなり、やる気や記憶力が低下してきます。勉強に集中出来ない、やる気が起きない。それよりもゲームやネットが気になる…。と思ってしまう人は要注意です。

その他にも、人とコミュニケーションをとったり、感情をコントロールすることが難しくなってしまう場合もあります。依存症にならないように、これから話す、アドバイスをよく聞いてくださいね。

～ 依存症にならないためには ～

↓ 出来たらチェックしよう

- ☐ ①ゲームやネット使用のルールを決めよう！
- ☐ ②ストレスを解消するための依存行動がある場合があります…
ストレスを減らす生活を心がけよう！
- ☐ ③その他「スマホ脳」の著者アンデシュ・ハンセン氏のススメを紹介します！
 - ☆運動をする
 - ☆毎日、1～2時間スマホをオフにする
 - ☆画面をモノクロにしてみる
 - ☆親がお手本になる
 - ☆スマホを寝室に置かないようにする



すでに使用のルールを決めている家庭も多いことが分かりました。
まだ、これから決める方は、新年の目標に、ルール作りをしてみたいはいかがでしょうか？

児童の感想

・私は、ゲーム機の使用制限があるので、遊べる時間が少なくていやだなと思ったけど、長い時間やっていると、依存症になりやすいと聞いて、使用制限があってよかったと思いました。これからは、やることを全部やり終わってから、ゲーム・ネットを見ようと思いました。

・私は、よくユーチューブを見るので、気をつけていこうと思いました。
私は、毎日30分と決まっているので、これからも時間を守っていこうと思います。

