

# すこやか

R3.12.22  
西里小学校  
保健室

さまざまな感染症が流行する冬がやってきました。せきや鼻水などかぜの症状をうつたえる人も増えてきています。楽しい冬休み、3学期をすごすためにも、休み中も手洗い、十分なすいみん、栄養に気をつけて生活しましょう。

## 保護者の方へ

- ◇受診が必要なものがあり、まだ行っていないという方は、新年を気持ちよく迎えるためにも、時間のある冬休み中に受診をお願いします。
- ◇学校で使っていた歯ブラシの点検をお願いします。1か月に1回の交換が基本と言われています。3学期にはできるだけ新しいものを持ってくるようご協力をお願いします。

## ゲーム障害に注意しましょう

### 「ゲーム障害の特ちょう」

- ◇ゲームの時間やひん度などを自分でコントロールできない
- ◇日常生活や日々の活動よりゲームを優先してしまう。
- ◇家庭、学校、職場などの日常生活、人間関係、健康状態に問題が起きててもゲームをやめられない。

これらの症状が12か月以上続く場合がゲーム障害とされていますが、深刻な場合はより短期間でも診断されることがあります。

うら面につづきます

しょうがい のう いじょう はんのう いぞんじょうたい ぬ だ  
 ゲーム障害では、脳に異常な反応がおき、依存状態から抜け出せなくなる

せいじょうじょうたい



いぞんじょうたい

上記の図：NHK 健康 cH やめられない怖い依存症！ゲーム障害はひきこもりの原因にも 治療について より

わたし たちの こうどう は、 のう ぜんとうぜんや だいのうへんえんけい ぶぶん によってコントロールされています。  
前頭前野は「理性」的に行動するために重要な働きをし、大脳辺縁系は、「本能」や「感情」をもとに行動する時に働く部分です。  
 ふつうは前頭前野のほうが強く働いているため、ゲームをしていても時間になったら宿題をするなどやらなければならないことをしっかり行うことができます。しかし、ゲーム障害になると、前頭前野の働きが悪くなり、大脳辺縁系のほうが強く働くようになります。  
 そのため、「ゲームをしたい」という欲求のままに、ゲームをするようになり、自分でその時間などをコントロールできなくなってしまいます。

【ゲーム障害になると】

がくぎょう  
 〈学業〉

せいせきていか ちこく  
 成績低下、遅刻

せいしんてき  
 〈精神的〉

ひきこもり、昼夜逆転、  
 睡眠障害、暴力行為

しんたいてき  
 〈身体的〉

しりよくていか たいりよくていか  
 視力低下、体力低下、  
 ひまん 肥満

ほかにも

ゆうじんかんけい あつか  
 友人関係の悪化や  
 かきん ろうひ  
 課金による浪費など

(ちりょう)  
 【治療】

しょうがい ちりょう つういん  
 ゲーム障害の治療では、通院したり、

ひどい時には 2 か月程度の入院が

必要となります。

参考：とうきょうの地域教育 No.137「ネット・ゲームが子供たちの心と体にもたらす影響」  
 NHK 健康 cH やめられない怖い依存症！  
 ゲーム障害はひきこもりの原因にも 治療について

これからの冬休み、ゲームだけでなくメディアと上手につき合っていくために、家庭でのルールづくり（大人のいるところで、時間はこのくらいなど）や、ルールの確認をして、そのルールを守って生活しましょう！

