

# ほけんだより

10月号  
令和5年10月5日 発行  
豊小学校 ほけんしつ

運動会では、みなさん一人一人が一生懸命な姿に大変感動しました。  
秋らしいさわやかな季節になりました。朝晩はだいぶ涼しくなり、風邪をひいてしまう人もいます。体調に気を付けて過ごしましょう。



服装の調整をしましょう  
日中はあたたかくても朝や夕方は肌寒くなります。  
長そでなど、はおるものがあるとよいですね。



## 目を大切にしよう

目の愛護デー ※愛護とは大切にしようということです

メディア機器に触れる時間が長くなり、目の健康（視力の低下）がますます心配されます。10月10日は目の愛護デーです。目は、これからも使う大切な体の一部です。目の健康をふりかえるよいきっかけにしてほしいと思います。

### 目にいい生活を送れているかチェックしてみよう！

- 長時間スマホを見たり、携帯ゲーム機でゲームをしたりする。
- 勉強したり、ゲーム・スマホを見たりするとき、目と画面のきよりが近い。
- 暗い部屋でテレビや本を見ることがある。
- 首をかたむけてテレビをみたり、本を読んだりすることがある。
- 「しせいかわるい」と言われることが多い。
- 前がみが目にかかっている。



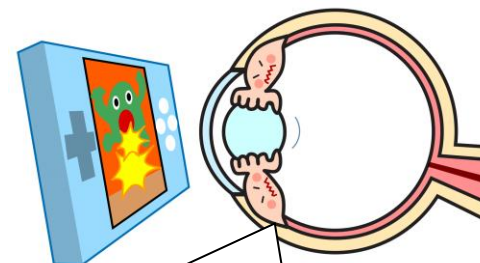
いくつかチェックが合ったかな。下の説明をみてみましょう

- ☆0このひと……すばらしい！これからも目にやさしい生活をこころがけてね。
- ☆1～3このひと……マズイ！このままだと目が悪くなってしまふ。
- ☆4こよりおおいのひと……一生つかう大切な目だよ！さっそく気をつけて生活しよう。

## ？ どうして長時間近くをみると目が悪くなるの？

近くを見るときには、目の筋肉（毛様体筋など）が、ピントを合わせるために働いています。しかし、長い時間近くをみていると目の筋肉はつかれてしまいます。

このつかれがたまることでピントを調節しにくくなり、目は悪くなってしまいます。



ずーっと近くを見ていると目の筋肉がつかれちゃうよ

## ねる前の電子機器の使用は、すいみんの質を下げる



ゲームやスマートフォンの画面からはブルーライトという強い光が出ています。夜にブルーライトにあたると眠りの質が悪くなり、朝すきり起きられなくなったり、体内時計が乱れたりしてしまいます。

ゲーム・スマホなどの電子機器は、寝る1時間前は使わないようにしましょう。

## 視力低下を防ぐ3つのポイント

① 目とつくえ・ゲームの距離をあける

② 30分に1度遠くを見て目を休める

③ おひさまの光をあびて遊ぶ

参考：日本眼科医会ホームページ（子どもの目・啓発コンテンツ / 気をつけよう！子どもの近視）

裏面は、ゲームを使うときに気をつけることがのっています。

ゲームを使う時間が長くなっている人はいませんか。

もう一度家族と使用方法を確認してみましょう。

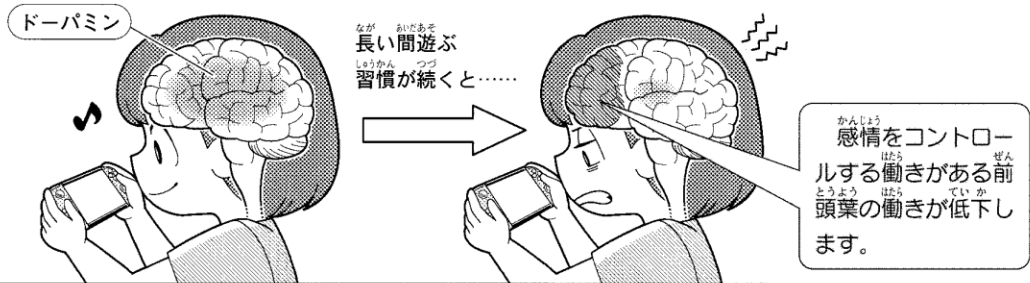
## ゲームの遊び方・遊ぶ時間を見直してみよう

指導 東京医科歯科大学 精神科 助教 小林 七彩 先生

けい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さまざまなゲームがありますが、時間を決めて行わずに、長時間遊ぶ習慣が続いていると、生活リズムが乱れて体に悪いえいきょうが出るだけでなく、脳にも悪いえいきょうがあるといわれています。

### なぜ、ゲームがやめられなくなるの？

ゲームをクリア（こうろく）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、ゲームを続けたいくなりますが、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ため、やめられない（いぞん）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、ゲームいぞん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
- 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くや早退、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。

### ゲームの遊び過ぎを防ぐには

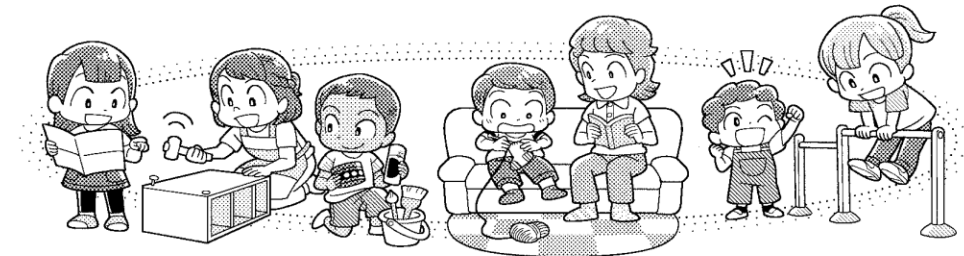
#### ① 1日の生活をふり返る

1日の生活を書き出して、1日の中でゲームで遊んでいる時間をふり返り、多ければどうやったら減らせるかを考えてみましょう。

(例)	0	3	6	9	12	15	18	21	24(時)
9月18日(日)		すいみん				ゲーム		すいみん	
9月19日(月)		すいみん		学校		ゲーム		すいみん	
9月20日(火)		すいみん		学校		ゲーム		すいみん	

#### ② ゲーム以外のことにちょうせんする

ゲームで遊ぶこと以外で、楽しみが持てる方法を探してみましょう。



#### ③ おうちの人とゲームの遊び方のルールを決める



##### ルールとして決めること(例)

- 遊ぶ時間 (〇〇時まで、〇時間だけ)
- 遊ぶ場所 (リビングルームだけ、家族がいるときだけ)
- ねる時間 (〇〇時にはねる) など

ルールを改善しながら少しずつ遊ぶ時間を減らして、習慣化できるようにすることが大切です。