



今年も残すところあとわずかです。

新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、様々な行事や学校生活も以前のようににぎやかに開催できるようになりました。学校にも明るい声が広がるようになりとても嬉しい1年となりました。冬休みも、「早寝早起き朝ごはん」を実践して健康的な毎日を送ってください。ご家族で良いお年をお迎えください。

鹿児島市立紫原小学校 保健室



「ゲーム依存」に気を付けよう



冬休みにはクリスマスにお正月、楽しいイベントがたくさんありますね。子供だけで過ごすことや夜更かしをする可能性も高く、スマホやゲーム、タブレットやテレビなど、子供たちがメディアと触れる時間が長時間に及ぶ危険性があります。ゲーム依存は世界的にも大きな問題となっており、WHO（世界保健機関）は2019年「ゲーム障害」を依存症のひとつとして認定しました。脳科学の研究から、ゲームに依存した人の脳では、薬物依存と同様の脳の機能変化が起きているという事実も明らかになってきています。

子供たちはまだ未熟で、自分でコントロールすることが難しいため、ゲームやスマホ等を持たせるときには、保護者の方と一緒に家庭でのルールや時間を必ず決めて使わせるようにしましょう。

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、ゲームを続けたいとなりますが、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（依存）状態になります。



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。

ゲームの遊び過ぎを防ぐには

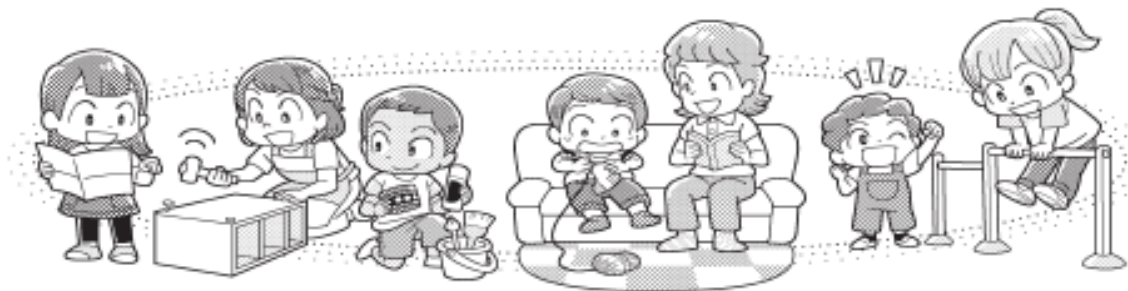
① 1日の生活をふり返る

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挑戦する

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。

ふわふわことば

ふわふわことば



ちくちくことば



冬至とかぼちゃとゆず湯

ゆず湯で体に「融通(ゆうずう)」を利かせる?

只今、紫原小学校では、「ふわふわことば」とちくちくことば」を集めるボックスを設置しています。「ありがとう」「大丈夫!?!」「すごいね。」などの自分が言われてうれしかった言葉を、友達にも紹介して広めていこうとする児童保健委員会の取組です。

ぜひ、ご家庭でも、親子間、大人同士の会話の端々に、「ふわふわことば」を意識し、寒い冬を温かい言葉や態度で乗り越えていきましょう。



12月22日は、1年の中で太陽が出ている時間が一番短い日で「冬至」と言われます。かぼちゃはビタミンAやカロテンが豊富で、体の抵抗力を高めてくれます。



柚子(ゆず) = 「融通」が利く、冬至 = 「湯治」といった語呂合わせから、冬至の日にゆず湯に入るとよいといわれています。運を呼び込む前に厄払いするための禊(みそぎ)だとも考えられています。冬が旬の柚子は香りも強くリラックス効果があります。また、血行を促進し冷えを緩和したり、体を温めて風邪を予防したり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果もあります。