



祝 10周年 10月号

令和4年10月17日(月)発行

保健目標：目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー



「ゲーム障害」って知っていますか？

平成30年の1月に、国際的に統一した基準で、新しく病気が追加されました。それが「ゲーム障害」です。

＊WHOはゲーム障害と診断するためには3つの特徴があると説明しています。

あてはまる人は、口にチェックしてみよう。一つでも当てはまる人は、**※要注意**です。

- **1つめ**は、ゲームに熱中すると何よりもゲームを優先しがちになり、学校でやるべきこと家でやるべきことができなくなる。
- **2つめ**はゲームのしすぎに問題があるとわかってもやめられないこと。
- **3つめ**はゲームへの夢中になりすぎて、人との関わりうまく行かず、ゲームがお友達になっている。

みなさんは、ゲームやテレビの時間はきちんと決めていますか？やりすぎは、視力の低下にもつながります。また、眠る前に、ゲーム・テレビ・スマホを見過ぎると、その電子機器から出る「ブルーライト」という光に、脳は昼間と勘違いして眠れなくなってしまいます。

ダブルエイチオー WHOって何？

世界中の人が、健康で過ごせるように、色んな病気の基準を考える機関



脳は全身をコントロールする司令塔

判断する
脳に入ってきた、たくさんAの情報から何をしたらいいかを決めます。行動にうつすことが必要ときには、その情報を出します。

記憶する
何かを覚えるときに必要なことと、ずっと覚えていることなどの情報を引き出ししたり、記録したりします。

心の動きを決める
ほやほや顔や涙などの表情を、喜びや、怒り、悲しみなどの感情をつくり出します。

体のいろいろなところを動かす
生きていくための大切な運動や、言葉を発音するのうちに動かす、調整します。

情報を受ける
体のすみずみにまではりめぐらされた神経からの情報を受け取ります。そして、どの情報が一番大切なかを判断しだします。

情報を出す
脳に記憶している情報、いま起こっていることを伝える。いろいろな行動の指示や調整を通して体へ(筋肉へ)送り出します。

脳からの司令を伝える
脳から出された情報は、神経を通して体の筋肉や手先の筋肉など体の各部分に伝えられます。

どんなコンピュータよりも記憶する、整理する能力を持っています。

ゲームの中と現実がわからなくなったAくん

「ゲームだと一勝で死ぬはずなのに、も死ななかった」
と驚いた、また、
「誰でもないから殺された。殺す相手を探していた」
などと供述したそうです。カバンの中にはタバコやアイスピックなどを危険なものがたくさん入っていました。この少年は、コンピュータゲームのやりすぎでゲームの世界と現実とが一緒になってしまったのだと推測します。

大塚の公園で実際に起きた事件です。17歳の少年が、公園で遊んでいた時、影の子の姿をハイパーで映りました。その後、警察に出頭してきた少年は、「ゲームだと一勝で死ぬはずなのに、も死ななかった」
と驚いた、また、
「誰でもないから殺された。殺す相手を探していた」
などと供述したそうです。カバンの中にはタバコやアイスピックなどを危険なものがたくさん入っていました。この少年は、コンピュータゲームのやりすぎでゲームの世界と現実とが一緒になってしまったのだと推測します。

「親子情報モラル教室」ふりかえり

令和4年10月17日(月)
狩俣小学校 保健室

10月7日(金)は、親子情報モラル教室へご参加ありがとうございました。子ども達も真剣に聞いている様子がみられました。1年前にも狩俣小で講演してもらいましたが新たに追加された内容もありすごく勉強になりました。ぜひ、ご家庭での使用時間について約束をしてほしいと思います。高宮城先生のお話の中で、ゲームを長時間使用すると前頭前野という脳の一部分が働かないことがわかっているそうです。成長期の子供達にとっては、脳への影響は大きく、ゲーム障がいになる前に手をうたないといけないと高宮城先生も話していました。

情報モラルとは、簡単に言えばインターネットを使う上でのルールやマナーですが、高宮城先生のお話すべて具体的なマナーやルールについてお話がありました。使用時間が心と体に及ぼす影響から、冗談のつもりで書き込みした言葉が犯罪につながる事、LINE など相手の表情がみえないやりとりは気をつけないといけない事などすごく勉強になりました。



～メディアと上手に付き合う方法～

- その1: 時間を守る(家族でルール作りをしましょう)
- その2: メディア使用中 30分に1度は、目を休める。
- その3: 眠る1時間まえは、さわらない。
- その4: なわとびをして、心も体もリフレッシュ
- その5: 本を読む・音読は脳を活発にする
- その6: お家の人とたくさんお話をする

～ゲームを使う時のルール～

ゲームは使う時間が大事!! また、相手の顔の見えないオンラインのゲームは、人間があまりやすい・依存しやすいつくりになっている。

長時間使うと、私たちの大事な脳・目に影響がでることがわかっています。



～大脳ブロック・前頭前野～

ゲーム障害は病気です。

- ①朝起きられない、昼夜逆転
- ②学校への行き渋り・不登校
- ③イライラ・暴力・物を壊すなどの症状があります。



～大脳ブロック・前頭前野～

前頭前野は、私たち人間の心とつながる部分です。やる気をだしたり、自分の気持ちをコントロールしようとする大事な部分です。ゲームを長時間していると前頭前野に影響が出ます。



～睡眠の大切さ～

ゲームやスマホ・タブレットを使いすぎ、眠る時間が遅い人にみられる症状で、落ち着きがない、イライラする、すぐおこる、昼間の眠気、また、眠ることによって、記憶の整理、体の疲れをとる大事な役割があります。