



## ！ ゲーム・ネット依存に気を付けて！

コロナ禍で子どもたちのゲームやネットの使用時間が増えています。楽しく、気分転換にもなるゲームやネットですが、使い方を間違えると、心や体、生活に悪影響が出ます。

**からだへの影響**

- 睡眠不足
- 視力低下
- 肩こり腰痛
- 体力低下
- 栄養失調
- 骨密度低下

**生活への影響**

- 昼夜逆転
- 遅刻、欠席
- 友人関係、家族関係の悪化
- 学力低下
- ひきこもり



**こころへの影響**

- 集中力低下
- やる気が出ない
- イライラする
- 感情をコントロールできない
- コミュニケーション能力低下
- うつ状態

## やめたくてもやめられない「ゲーム障害は病気」です

- ゲームをする回数や時間が自分でコントロールできない
- ゲーム以外の出来事や関心事に興味がなくなる
- 日常生活に支障が出ていてもゲームをやめられない



このような症状が12か月以上続くと、「ゲーム障害」と診断されます。

ゲーム障害は誰にでも起こる可能性のある病気です。特に脳が発達途中の小中学生では、短期間で重症化しやすい傾向があるようです。下のチェックで当てはまるものがある人は、特に気をつけましょう。

### あなたは大丈夫？ ゲーム障害の兆候



- 使用時間が長くなった
- 夜中までゲームを続ける
- 朝起きられない
- 課金が多い
- ゲーム以外に興味がない
- 注意されると激しく怒る
- 使用時間や内容についてうそをつく
- いつもゲームのことが気になる

## ゲーム障害を予防するために

### ①ゲームをやり始める年齢を遅くする

- ・ゲーム歴が長いほど症状が重くなり、治療が難しくなる。

### ②1日の使用時間や時間帯、場所を決める

- ・家の人と一緒に話し合って、納得できるルールを決める。決めたルールは守る。

### ③ゲーム・スマホを全く使用しない時間を作る

### ④家族もルールを守る

- ・子どもだけでなく保護者もルールを守る。
- ・家族とのコミュニケーションを大切にする。

### ⑤リアル生活を豊かにする

- ・ネットやゲーム以外の楽しみ、大切にしたいことを見つける

<例>スポーツ 読書 音楽

家族や友だちとの会話 将来の夢

### ゲームを使う時の約束(例)

- ・1日1時間まで
- ・夜8時以降は使わない
- ・ゲームはリビングでやる
- ・食事中は使わない
- ・寝室には持ち込まない
- ・アプリのダウンロードや、課金をするときは家の人に許可をもらう

※もし守れなかったら、次の日は使えません!

決めたルールを見えるところに貼っておくといいですね



## 1年間の睡眠を振り返ろう

この1年睡眠についてたくさん勉強しました。睡眠時間や睡眠の質を意識して生活できましたか?これからも、良い睡眠をとり、元気に楽しく生活していけるといいですね。

- 小学生に必要な睡眠時間(9~10時間)眠ることができた。
- 毎日同じ時刻に寝ることができた。
- 寝る1時間前には、メディアの使用をやめることができた。



## 保護者の方へ

合同保健日より「すくすく・すくらむ!」アンケートへの御協力ありがとうございました。子どもと一緒に読んだり、家族で睡眠について話をしたりと、活用して下さっている様子がわかり、うれしく思います。

夏休み明けに行った睡眠についてのミニ保健指導の内容を、各校ホームページに載せました。どのような勉強をしたか、ぜひお子さんと一緒にご覧になってください。

QRコードからもご覧いただけます。→→

