

保健だより



おうちのひと
よ読んでね。

多度津町立豊原小学校
保健室

登校中や昼休みにマスクをしていて暑い場合は、
マスクをずらしたり友だちと離れて息を整えたりして、体の調整をするようにしましょう。

いぞん よぼうたいさくがくしゅう ネット・ゲーム依存予防対策学習シート



県からワークシートが配布され、それをもとに、学級で勉強しました。
今日持って帰っています。

ネット・ゲームをしている時に家の人からよく言われることは？

姿勢が悪い・やめなさい・片付けしてからやりなさい・
時間過ぎとるよ・やることしてやったの？・宿題終わ
てないでしょ・ゲームさせてあげるから、掃除してきて・
もうやめて目を休めなさい



なぜ、長い時間使用してしまうの？

楽しいから・次々場面が変わってやめられない・イベントが
あるから・オンラインだから・もう一回と思う・きりが無い

やめられないもう1つの要因

ゲーム等をして快楽を感じると脳内に大量のドーパミンが出ます。毎日ドーパミンが出ると脳は段々感じにくくなり、より長い時間ゲームをしないと満足できなくなるので、時間のコントロールが難しくなります。

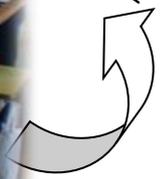


参考③ ネット・ゲームを長く使用してしまう要因

ゲームの要因	個人の要因	環境の要因
<ul style="list-style-type: none"> 自分が主人公になれる チーム内で自分の役割がある 頻繁にアップデートされる 競争をあおられる イベントが開催される ゲーム仲間とつながり、称賛がある 	<ul style="list-style-type: none"> のめり込みやすい性格 現実の生活に悩みがある 計画的に行動するのが苦手 はっきりとした結果を求める 心がどこかすっきりしない 	<ul style="list-style-type: none"> 1人の時間が長い 特定のゲームが流行する 友だちとの話題が増える 家族がネット・ゲームに肯定的である



裏に続く



知っていますか？

ポイント

い ぞん しょう たい さく じょう れい

ゲーム依存症対策条令

(R2.4 施行)

☆使う時間は、1日60分（休日は90分）以内

☆夜9時以降は使わない

☆お家で使うルールを作る



スマホのルール 18の約束

- | | | |
|---|---|--|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみる |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して | 10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください | 16 ときどき知能ゲームで遊んでみて |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て |
| 6 修理費は自己負担。万一のため、お金は準備しておきなさい | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |



どんなルールをお家で作っていますか？

上の表を見て「このルールはいいな」「これはできていないから頑張ろう」と思うものはありませんか？ルール作りの参考にしてもらえればと思います。

ぬのま すく まいめ 布マスク(2枚目)



はいふ を配布します。

国からいただいたマスクです。

使う時は、学年・組・名前を書きましょう。

