







手めくり式で児童の興味を  
引き出しています。



小学保健ニュース

# ゲームの遊び方を見直してみよう

### こんな症状があったら注意

①時間を忘れて遊び過ぎてしまう

あっ！3時間以上も遊んじゃった！

②いつもゲームのことを考えてしまう

今日はボスがいるところまで行こう

③遊べないといらいらしてしまう

いらいらする……

早くゲームで遊びたい！

④その他

- ・ゲーム以外にやる気が出ない
- ・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
- ・ゲームのやり過ぎによる学校の遅刻や早退、欠席が増えた
- ・家族との会話がほとんどない
- ・ものや人に暴力をふるう
- ・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や④のような症状がある場合は、生活習慣や学校生活にいきょうが出ています。ゲームで遊ぶ時間をすくに見直す必要があります。

### ゲームの遊び過ぎを防ぐには

#### 1日の生活をふり返る

18日(日)	9	12	15	18	21	24時
すいみん	ゲーム	すいみん				
19日(月)	すいみん	ゲーム	ゲーム	すいみん		
20日(火)	すいみん	ゲーム	ゲーム	すいみん		

1日の生活を書き出して、ゲームで遊んで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。

#### ゲーム以外のことにちよう戦する

読書 運動

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。

#### おうちのひと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

「ゲームで遊ばない」などの無理なルールをつくらずに、ルールを改善しながら少しずつ時間を減らして、習慣化できるようにすることが大切です。

### ゲームい存の体へのいきょう

- ・視力の低下、ドライアイ
- ・すいみん不足
- ・つかれやすい
- ・頭痛
- ・かたこり、こしの痛み
- ・運動不足による体力低下
- ・肥満、やせ など

ゲームい存による生活習慣や食習慣の乱れは、生活習慣病の原因にもなります。

けい帯ゲームやスマートフォンのゲーム、テレビゲームなどのゲームは、長い時間遊び続けると、やめられなくなる場合があります。この状態は「ゲームい存」と呼ばれ、心や生活習慣に悪いいきょうをおよぼします。ゲームで遊ぶ際は、長い時間遊び過ぎないようにおうちのひととルールを決めて、それを守り、習慣として続けていくことが大切です。

少年写真新聞  
Juniors' Visual Journal  
https://www.schoolpress.co.jp/

# 小学保健ニュース

No.1337  
2023年(令和5年)  
9月18日号

## ゲームをやめられない状態(い存)とは

### ゲーム(けい帯ゲームなど)で遊んでいると……

ゲームをクリア(こうろ)したり、目標を達成したりする中で、脳内で「ドーパミン」と呼ばれる物質が出ます。

ドーパミン

達成感や幸福感をもたらす物質

もっと遊びたい！

ゲームで遊ぶ

### ゲームで長い間遊び続けると……

ゲームがやめられない状態(い存)

ドーパミンが大量に出過ぎて、達成感などを感じにくくなり、ドーパミンの出る量も減る一方で、さらに達成感を求めるため、やめられなくなります。

楽しさが足りない！もっとやらなきゃ！

ゲームで遊ぶ

感情をコントロールする働きなどがある前頭前野の働きが、低下するといわれています。

### 「なやみ」や「不安」が原因でゲームがやめられないことも

学校が楽しくない…… 勉強についていけない……

つらい状況に向き合うのをさけるために、ゲームい存になる場合もあります。

まずは相談してみよう

・スクールカウンセラー  
・保健室の先生  
・担任の先生  
・おうちのひと  
・友だち など

状況に応じて、なやみや不安を相談できる相手を見つけておきましょう。