



目がつかれて
います…
原因は
何でしょう?

私たちのふだんの行動に
よって、目がつかれてしま
うことがあります。

どうして目がつかれるの
か、原因を確認してみまし
ょう。

すいみん時間が少ないと…。
スマートフォンを長時間使うと…。
寝転がって読書をすると…。
目のつぶやき

ゲームに集中しすぎると…。

手めくり式で児童の興味を
引き出しています。

A large blue arrow points from the main title board down to the first two cards. Another blue arrow points from the second card down to the third card.

小学保健ニュース

ゲームの遊び方を見直してみよう

こんな症状があつたら注意

- 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遊べないといらいらしてしまう
- ④その他

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。

ゲームの遊び過ぎを防ぐには

1日の生活を振り返る

0~3時	4~6時	7~9時	10~12時	13~15時	16~18時	19~21時	22~24時
いのん	ゲーム	いのん	ゲーム	いのん	ゲーム	いのん	ゲーム

ゲーム以外のことにつづり戯する

読書 運動

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)

- 透ふ時間 (○○時まで、○○時間だけ)
- 透ふ場所 (リビングルームだけ、家族がいるときだけ)
- ねる時間 (○○時にはねる)など

ゲームいの存の体へのえいきょう

- ・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

ゲームいの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。

この状態は「ゲームいの存」と呼ばれ、心や体に悪影響を及ぼします。ゲームで遊ぶ際は、長い時間遊び過ぎないで、適度な休憩を取ることで、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(こう略)したり、目標を達成したりする中で、脳内で「ドーバミン」と呼ばれる物質が出ます。

ドーバミン

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)

ドーバミンが大量に出過ぎて、達成感などを感じにくくなり、ドーバ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。

満足感が足りない! 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あります。

学校が楽しくない……勉強についていけない……

つらい状況ように向き合をするために、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
・おうちの人
・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。