

めざす資質・能力  
「共感・協働できる力」



ゆう気



「課題解決に向かう力」

やる気



「やり抜く力」

げん気!



南関町立南関第一小学校 学校だより 令和5年(2023年)11月30日 文責:唐津

## ゲームの遊び方を見直してみよう

子ども達と話していると、ゲームの話がよく出てきます。確かにゲームは面白いものです。しかし、やりすぎるとよくないことが起こります。今回は、校内にも掲示してあった「小学保健ニュース」の記事をご紹介します。子どもさんと、ゲームの遊び方を見直してみませんか。

携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、やめられなくなることがあります。

この状態は「ゲーム依存」と呼ばれ、心や生活習慣に悪い影響をおよぼします。

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人とルールを決めて、それを守り、習慣として続けていくことが大切です。

指導 東京医科歯科大学 精神科 小林 七彩 助教授

### こんな症状があったら注意

①時間を忘れて遊びすぎてしまう。②いつもゲームのことを考えてしまう。③遊べないとイライラしてしまう。



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、睡眠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影響が出ているため、ゲームで遊ぶ時間などをすぐに見直す必要があります。

### ゲームの遊び過ぎを防ぐには

①1日の生活を振り返る ②ゲーム以外のことに挑戦する ③家の人とゲームの遊び方のルールを決める



1日の生活を書き出して、ゲームで遊んでいる時間を振り返りましょう。



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。



「ゲームで遊ばない」などの無理なルールを作らずに、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。

- 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)
  - 寝る時間 (〇〇時には寝る) など

### ゲーム依存の体への影響

- ・視力の低下、ドライアイ
  - ・睡眠不足
  - ・疲れやすい
  - ・頭痛
  - ・肩こり、腰の痛み
  - ・運動不足による体力低下
  - ・肥満、やせなど
- ゲーム依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。



# 写真でふりかえる11月の南関一小



11/1 児童集会 図書委員会のみんなから「図書室の使い方」のお願い



11/1 火災避難訓練 2分29秒で全員が運動場に避難することができました。



11/2 3年生算数研究授業 1Lより少ないかさをしてあらかわす方法を考えました。



11/8 2年生は、さつまいもの茎でリース作りに挑戦しました。



11/8 5年生、リモートでトヨタ自動車九州工場の社会科見学を行いました。しっかりと学習できました。



11/13 この日から急に寒くなりました。今までの暑さがうそのよう。



11/14 1, 2年生の芋掘りでは、たくさんの大きな芋を収穫することができました。



11/16 町教育委員会学校訪問 一小の子どもたちのがんばりをご覧いただきました。



11/10~11 6年生 長崎修学旅行 たくさんの学びがありました。

## 12月の主な行事予定 ※予定ですので変更もあります。

1日 (金) 熊本県学力・学習状況調査 (国語・質問紙:行)

4日 (月) さわやかチェック 教育相談週間

5日 (火) 熊本県学力・学習状況調査 (算数) 薬物乱用防止教室

6日 (水) 読み聞かせ 委員会活動

7日 (木) 放課後子ども教室

8日 (金) フッ化物洗口 授業参観 学級懇談 家庭教育講演会 PTA役員会 (懇談会后)

11日 (月) さわやかチェック 地区児童会 (業)

12日 (火) NLT

13日 (水) 持久走大会 クラブ

14日 (木) 放課後子ども教室

15日 (金) 安全点検 フッ化物洗口 持久走大会予備日

17日 (日) 門松づくり

18日 (月) さわやかチェック 冬休み前の振り返り配付日 人権子ども集会動画視聴 教育相談

20日 (水) 校内人権集会

21日 (木) 冬休み前の振り返り回収日 放課後子ども教室

22日 (金) 給食なし 冬休み前集会 大掃除 フッ化物洗口

1月9日 (火)

冬休み明け集会 給食なし 大掃除



学校ホームページアクセス数、23万4000トツパしました！  
年末年始、帰省された卒業生の皆様にもご紹介ください！

