

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！

