

25日より冬休みに入ります。新年を迎える準備では、子ども達を家族の一員として活躍させてください。学校は、12月28日(土)から1月6日(月)まで閉庁となります。

増えるゲーム障害「熊日新聞記事」より

12月11日(水)の熊日新聞に上記の記事が掲載されていました。読まれた方が多いかと思いますが、概要をお知らせします。(※=記事には記載されていないことを付加したものです。)

- ・インターネットを利用したオンラインゲームなどのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」が深刻になりつつある。
- ・全国の10～29歳の33%が、平日に1日当たり(※平均)2時間以上オンラインゲームに熱中。
- ・時間が長い人ほど学業や仕事への悪影響や心身の問題が起きやすい傾向にあることがわかった。
- ・睡眠障害や不安といった精神的な症状が出てもゲームを続けた人が7.6%(※489人)、腰痛や目の痛みなどの身体的な症状があってもやめられない人は10.9%(※555人)にのぼった(国立病院機構・久里浜医療センター調査。今年1月～3月に調査。回答者数5096人)
- ・平日に6時間以上ゲームをする人の内、「昼夜逆転となった」50.4%、「家族へ暴力をふるった」3.3%もいた。

ゲーム障害は、衝動を抑えられず、日常生活よりゲームを優先してしまう依存症。

2022年から使われる世界保健機関(WHO)の「国際疾病分類」最新版で、アルコールやギャンブルなどの依存症と並んで治療が必要な病気と認定されたものの有効な治療方法は確立されていない。

以上が、記事の概要です。

ゲーム障害を患った人たちも、ゲームを始めた頃は、調査にある平日2時間以上(※平均)とか、6時間以上もゲームをしていなかったと思います。「もうちょっとやろう」、「まだ時間があるから続けよう」、「誰か一緒にゲームをしてくれないかな」、「誘われたから断れないな」と、ゲームをやりたい気持ちを抑えることができず、徐々に徐々に自分を律することができなくなり、「ゲーム障害」という病気を患ったと思います。もし、お子様がオンラインゲームなどのゲームに夢中になっている(なりつつある)、または、買い与えられるのであれば、今なら、止められるかもしれません。冬休みに入ります。子どもたちは、時間を自由に使えます。自由に使える時間をどのように使うのか、ご家庭での話し合いをお勧めします。

私の 子供の頃の 冬休み体験

- ①冬休みに親から与えられた役目で、山にシダを取りに行っていました。兄と兄の友達と一緒に、正月に必要なウラジロを探しました。旧南関北中学校の裏山に上り、山道を通り二城山まで探し回ったこともあります。楽しい思い出です。
- ②白菜や大根、ほうれん草出荷の手伝い。大根やほうれん草は市場に行く前に水洗い。水の冷たさは、今でも忘れられません。
- ③両親は、農作業の合間に、小屋でビニルハウスの骨組みとして使う孟宗竹を3cmほどの幅に裁断していました。その作業を見ているのが好きでした。自分もできると思ってやってみましたが、竹は斜めに(同じ幅にならない)さけました。両親は、鎌を左右に動かしながら微調整することで、同じ幅に裁断していたそうです。

1月24日から給食週間 保護者の方の声も給食センターへ届けたい！

少し先の話ではありますが、年明けの1月24日から30日の期間は、学校給食週間です。毎年この週間には、子どもたちは、給食を作っていただいている給食センターの方に、感謝の気持ちを表す手紙等を書いています。子どもたちだけではなく、保護者の皆様の声も給食センターにお届けし、感謝の気持ちを伝えたいと思います。よろしければ、下の欄にご記入の上、冬休み明けの1月10日までに学校にご提出いただければ、こちらでまとめて給食センターにお届けしたいと思います。現在、ホームページに画像をアップしていますが、そちらをご覧くださいの感想でも結構です。※私は、平成28年の夏休み期間中、妻に頼らず自分で弁当を作っていました。大変でした。給食のありがたみをひしひしと感じた夏休みでした。

き り と り

ご提出いただく場合は、1月10日までにお願いします。記名、無記名、どちらでも構いません。直筆のまま掲載した方が、センターの方が喜ばれると判断したときには、直筆のまま掲載させていただきます。