



山西小学校便り

# 山西っ子

《なかよく・かしこく・たくましく》



1年生のアサガオが咲き始めています。

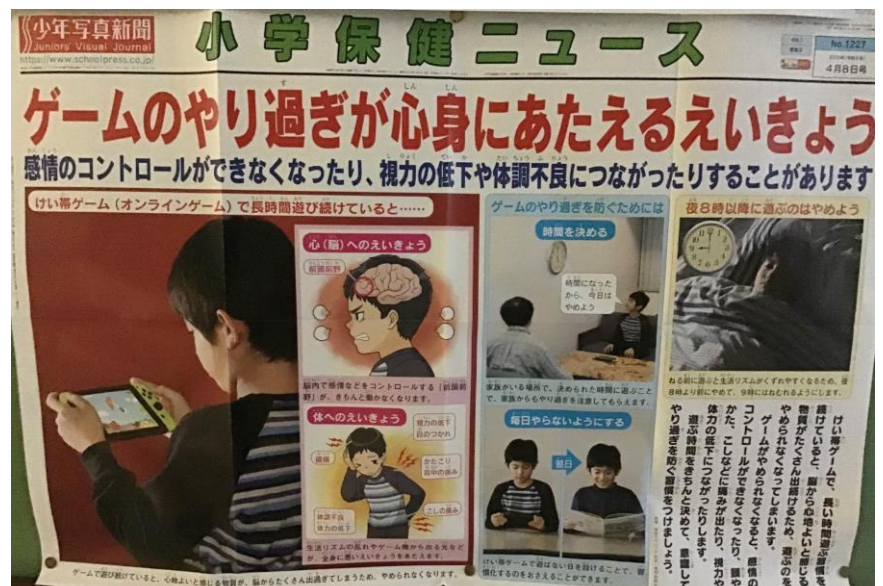
令和2年7月1日(水) no.13 文責：上田

## ゲームのやり過ぎは心と体の『やる気』を奪う

先週6月26日(金)の学級懇談会の折、いくつかの学級で子どものオンラインゲーム利用について心配する声が聞かれました。深夜や早朝などにオンラインゲームを行っており、体調不良につながっているというものです。5月までの臨時休業(休校)中のアンケートにも、子どもがゲームのやり過ぎで不規則な生活になっているという回答がありました。

下図「ゲームのやり過ぎが心身に与えるえいきょう」(「小学保健ニュース」)に記されているように、心(脳)と体への影響が心配されます。

ご存知とは思いますが?ゲームをクリアするなど、興奮すると脳内の快楽物質ドーパミンが多量に分泌され、眠気を感じなくなることが指摘されています。また、外遊びが減ることで筋力の低下につながり夜はゲームで興奮し体温が高いままでなかなか寝つけない、逆に朝は低体温で目覚めがよくないという悪循環に陥りやすいとも言われています。行動面で「いつも眠たそう」「外で遊ばない」「攻撃性が高まる」ことで、親から叱られることや友達とのトラブルも増えかねません。



ゲームのやり過ぎは、小学生の子どもに最も大切な心と体の『やる気』を奪いかねません。是非、ご家族でよく考えていただき、「ルールを決める」「ゲーム機はリビングに置く」「ゲーム時間を記録する」「ゲーム以外に好きなことをつくる」ことなどに取り組んでいただくようお願いいたします。一方、オンラインゲームによって社会性の向上が見られたという研究もあるそうです。ゲーム依存かどうか、ゲームとの付き合い方が問われることとなります。うまく付き合い合えば自分を律する心も身に付けられます。

ゲームのやり過ぎは、小学生の子どもに最も大切な心と体の『やる気』を奪いかねません。是非、ご家族でよく考えていただき、「ルールを決める」「ゲーム機はリビングに置く」「ゲーム時間を記録する」「ゲーム以外に好きなことをつくる」ことなどに取り組んでいただくようお願いいたします。一方、オンラインゲームによって社会性の向上が見られたという研究もあるそうです。ゲーム依存かどうか、ゲームとの付き合い方が問われることとなります。うまく付き合い合えば自分を律する心も身に付けられます。

今後、学校では、ネット社会の中で生きていかななくてはならない子どもたちのために、保護者の皆さんを対象としたPTA研修等の場も計画していきたいと考えています。