

# ほけんたより

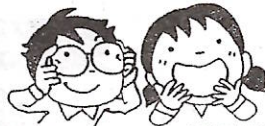


あさ くき すこ つめ  
朝の空気が少しづつ冷たくなってきました。それでも日中は暑く、気温差が大きいので、下着  
を着る。上着を着るなどしてじょうずに調整しましょう。9月から体調をくずす人が多くなっています。  
いちかわしない  
市川市内では、インフルエンザやコロナによる学級閉鎖が多くなっています。たっぷり睡眠、しっかり食事  
たくさん運動して、じょうぶな体をつくりましょう。

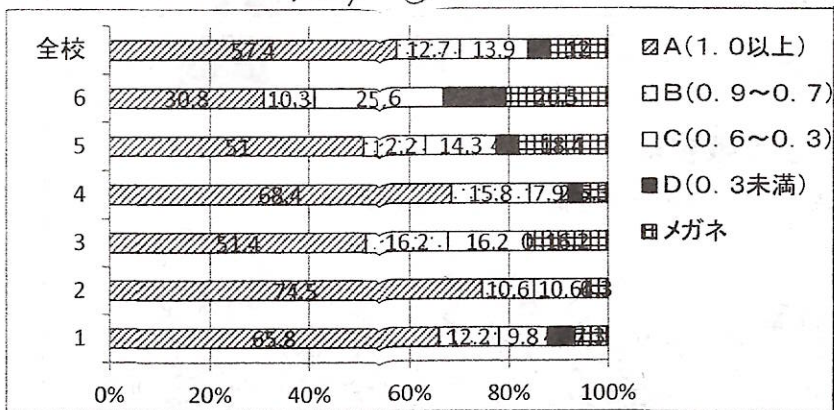
## —視力検査の結果より—

4がつ おこな 視力検査の結果です。低学年から視力の  
さがり始める人が目立っています。ふだんの生活をふり返  
り、目を守りましょう。特に外遊びや遠くをながめること  
は、目にいいといわれています。

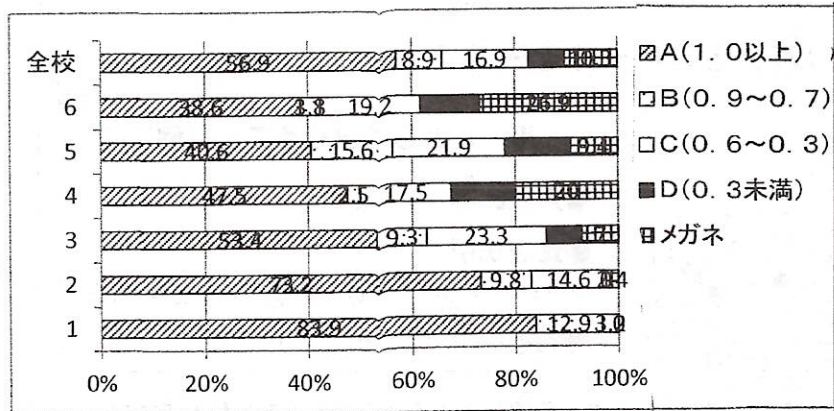
4月の視力検査の結果、きみどり色の「結果のお知らせ」  
をもらって、まだ眼科医院に行っていない人は、すぐに診て  
もらいましょう。



《男子》



《女子》



### 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

### 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

### 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色などを遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

### まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因になります。意識してまばたきをしましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

### スマホ・タブレットから目を守る10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れ、近視の原因になります。大切な目を守るために、10ヶ条のポイントを覚えておきましょう。

### 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

### 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

### 5. 10. 2. 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

### 目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

### 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因になります。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

### 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

※参照：日本眼科医会ホームページ



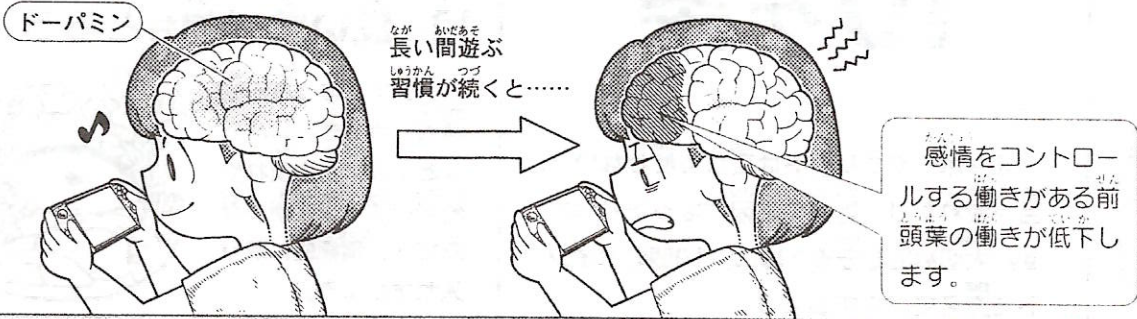
# ゲームの遊び方・遊ぶ時間を見直してみよう

指導 東京医科歯科大学 精神科 助教 小林 七彩 先生

携帯ゲームやテレビゲーム、スマートフォンやパソコンなどのオンラインによるゲームなど、メディア機器によるさまざまなゲームがありますが、時間を決めて行わずに、長時間遊ぶ習慣が続いていると、生活リズムが乱れて体に悪いえいきょうが出るだけでなく、脳にも悪いえいきょうがあるといわれています。

## なぜ、ゲームがやめられなくなるの？

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、脳内で達成感や幸福感をもたらす「ドーパミン」と呼ばれる物質が出ます。このドーパミンが多く出ることを求めて、ゲームを続けたいとなりますが、ゲームを長時間続けると、ドーパミンが出にくくなる一方で、脳がより多くのドーパミンを求めるため、やめられない（依存）状態になります。



## 「なやみ」がゲームをやめられない原因の場合もあります

勉強についていけないことや学校での人間関係がうまくいかないことなどが原因で、ゲームがやめられなくなってしまうことが多くあります。

自分が困っていることをふり返り、おうちの人や、スクールカウンセラー、保健室の先生、担任の先生、友人など、自分が相談できる相手を見つけてなやみを相談することも、ゲーム依存の予防につながります。



出典：少年写真新聞社

## こんな症状があったら注意しよう

- 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 ゲームで遊べないといらいらする
- ④ ゲーム以外にやる気が出ない
- ⑤ ゲームがやめられないことで、すいみんや食事が不規則になる
- ⑥ ゲームのやり過ぎによる学校のち刻や早退、欠席が増えた
- ⑦ 家族との会話がほとんどない
- ⑧ ゲームを制限されるとものや人に暴力をふるう
- ⑨ 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③～⑨の症状がある場合は、すぐにゲームの遊び方を見直す必要があります。

## ゲームの遊び過ぎを防ぐには

### ① 1日の生活をふり返る

1日の生活を書き出して、1日の中でゲームで遊んでいる時間をふり返り、多ければどうやったら減らせるかを考えてみましょう。

(例)	0	3	6	9	12	15	18	21	24(時)
9月18日(日)			すいみん			ゲーム		すいみん	
9月19日(月)		すいみん		学校		ゲーム		すいみん	
9月20日(火)		すいみん		学校		ゲーム		すいみん	

### ② ゲーム以外のことに挑戦する

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。



### ③ 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)

- 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)
- ねる時間 (〇〇時にはねる) など

ルールを改善しながら少しずつ遊ぶ時間を減らして、習慣化できるようにすることが大切です。