



保護者の方と
読んでください

令和7年 10月
岩国市立 錦中学校
保健室

こんにちは！お久しぶりです(*^_^*)夏休みも錦体祭もあつという間に終わりましたね。大きな行事がひとつ終わったと思ったら、次は文化祭ですね。文化祭に向けて、既に準備を始めている姿、すごくかっこいいなあって思っています★やる時は全力で取り組みながらも、体をしっかり休めて、自分にご褒美もあげましょうね！(^・^)

10月の保健目標

目の健康に良い生活を考えよう

10月10日は目の愛護デー！

みなさん、10月10日は【目の愛護デー】と知っていますか？目は、起きている間中ずっと働いてくれていますね。あたりまえすぎて、目を大切にすることを忘れている人も多いかもしれません。今日は目を大切にするために、目に優しくする行動を勉強しましょう！

10月10日は
目の愛護デー



目に GOOD な行動

スマホと目の距離は
30cm 以上！！



必ず目の休憩！！



部屋の中は明るく！！



目を温める！！



目に BAD な行動

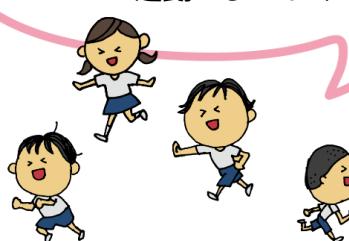
暗い部屋やベッドの中で
スマホを見るのは NG！！
寝落ちとかだめ！



前髪が目にかかるのは NG！



まだ理由は解明されていないけれど、
太陽の光は近視予防に効果的！
涼しくなってきたから、みんなで外で
運動しましょうね(*^_^*)



✿スマホって怖いものにもなるのです！✿

みなさん、第2回目のすこやかにしきチャレンジ、よくがんばりました(*^。^*)ゲームやスマホの時間、意識して減らしてみることができましたか？今月の月頭集会では、「ゲーム障害」についてお話をさせていただきました。ここで、保護者の方とも一緒におさらいして、錦中学校全体でスマホ依存、ゲーム依存に打ち勝ちましょう！

ゲーム障害ってなに？

2019年5月に、世界保健機関(WHO)が、正式に病気として認めた疾患のこと。
⇒ゲームをすること自体を言うのではなくて…
自分でコントロールできない
他のことよりもゲームやスマホを最優先にする
生活に悪影響が出ている
⇒このような状態が 12ヶ月以上 続くと、【ゲーム障害】と診断される！

前頭前野：理性を働かせる場所

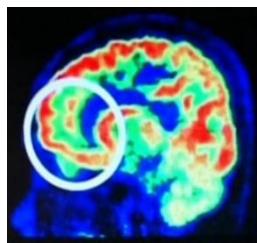
集中する



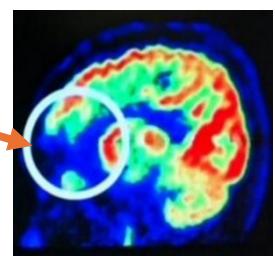
我慢する

依存症になると…

正常な脳



ゲーム依存者の脳



機能低下！

前頭前野の機能低下 = 理性が働かない

① 前頭前野の発達

⇒前頭前野は 20歳前後まで発達するため、中学生はまだ発達途中で、依存症になりやすい！

② ドーパミンが大量に放出される。

⇒ゲームやスマホで快楽ホルモンのドーパミンが大量に出るため、ゲームやスマホ以外の他のことに興味がなくなる。



前頭前野は使えば鍛えられるし、休ませば回復します！

★ゲーム障害にならないために★

▢ スマホを使う時間を決める！

▢ 休日は外で体を動かす時間を作る！

◎家族や友だちと顔を見て話す時間を大切にする！

Apple 創業者のスティーブ・ジョブズは…



うちの子どもたちには、スマホを使わせていません。

スマホやアプリを作った本人たちが

危険性を一番知っていました！

“使われる人”ではなく“使う人”になろう！