



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っというまに終わりましたね。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、すごかったいいなって思っています★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！(^o^)

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！



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

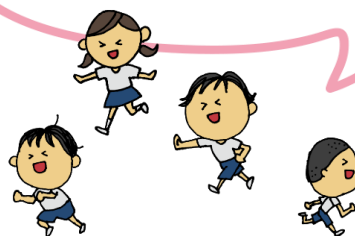
暗い部屋やベッドの中で
スマホを見るのはNG！！
寝落ちとかだめ！！



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

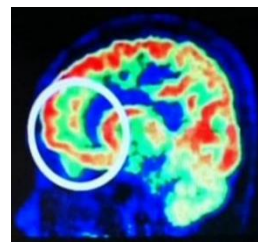


我慢する

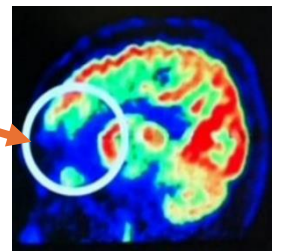


依存症になると…

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

ゲームやスマホがないとイライラする！



がんばりたいけど…

- ・やる気が出ない
- ・集中力が続かない



前頭前野は使えば鍛えられるし、休ませれば回復します！

★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！