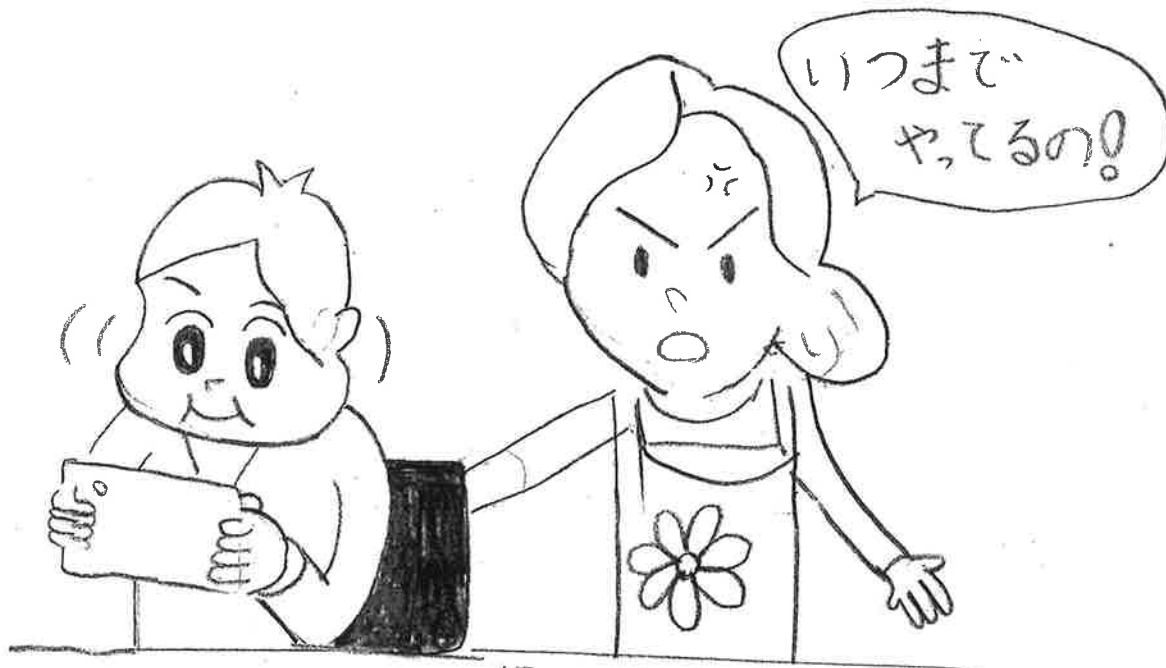


上手に^{じょうず}使^{つか}って病^{びょう}気^きを^{ふせ}防^ふごう!

ゲーム^{しやう}障^う害^{がい}



ほ けん い いん かい
保 健 女 員 会

かみ ぐち
上 口

りやう なかがわ ひ な
凌 生 ・ 中 川 姫 那

お はた かう ま
小 幡 佑 真

かわ も と
河 本

ななみ むす なか
七 海 ・ 村 中

あん な
杏 風

^{がっ}学^{こう}校^ほ保^{けん}健^{あん}安^{ぜん}全^い委^{いん}員^{かい}会のアンケート

で、「メ^{けん}テ^{こう}ィアと健康」について知りたい

という^{こえ}声^{おお}が^ほ多^{けん}か^いったので、保^ほ健^{けん}委^い員^{いん}会

のみんなで^{べん}勉^{きょう}強をしてま

めました。お^{うち}家^{ひと}の^{いっ}人^{しょ}と一^{しよ}しよ

に^よ言^よ売^よんでみてくだ^ささい。

メディアについてのアンケートの結果



12月21^か日^{にち}にメディアについて美和東小でアンケート^{みあひがししょう}をとりました。その結果^{けっか}をしょうかいします。

①テレビゲーム^{たてい}を^{つか}使っている人^{ひと} 59人^{にん}
(お休み^{やすみ}みによる来^きてい^{りゅう}つなり)

②平日^{へいじつ}テレビやゲーム^{つか}を使っている時間^{じかん} 平均^{へいきん} 2時間^{じかん} 34分^{ぶん}

③おうちの人との約束^{やくそく}で守^もっていることはなんですか。

- おふろかごは人のお手伝い^{てつだい}をしてと言われたときに、すぐテレビを消^けす
- ゲーム時間^{じかん}を^{まも}守っている。ねる30分^{ふん}前^{まえ}にはゲームをやめる。
- 自分^{じぶん}のことがすべて終わ^おってからテレビゲームをする。
- 言われたことはちゃんとする
- しまった日時間^{じかん}におきる。おふろに入^{はい}った後^い、9時^じぐらいにはうとんに入^{はい}る。

④ おうちのひととの^{ひと}約束^{やくそく}で^{まも}守っていないことはなんですか？

• テレビ・ゲームをやめなさいと言われて、すぐやめ
ない

• テレビ・ゲームでしまった^い時間^{かん}を^{まも}守らない

• ねる日^じ時間^{かん}をすこし^{まも}守らないときがある

⑤ ^{まも}守らなかつた日^{とき}時^{とき}は、おうちの人はどうなさもちだと思^{おも}い
ますか？

• かなしいきもち

• ざんねんなきもち

• イライラ

• いやなきもち

ほけんいいんかい
保健委員会が おうちの人に
インタビューをしました。

• あなたの
ためにしている
のに

• いってもおからな
いんだなあ

かなしい

おうちの人^{ひと}だて、怒^{おこ}るより

ほめたい。

でも、大切な^{たいせつ}我が子^{わがこ}の健康^{けんこう}
のために^い言^いってくれている
思い^{おも}いが^{つた}伝^{つた}わってきました。



●ネット依存・ゲーム障害を知っていますか？

スマホやゲームをやめることができません。だんだんとおりの生活ができなくなることです。
 ○子どもが依存すると、生活リズムが乱れて学校に行かない、家族とのコミュニケーションがとれなくなる、家にひきこもるなど、何よりもオンラインゲームが生活の中心となり、日常生活に支障が出てきます。

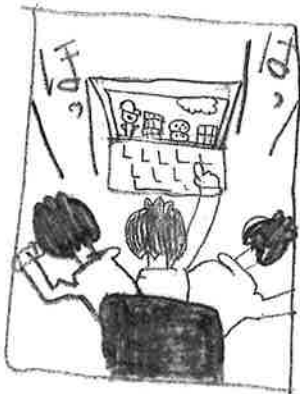


↓
 体調が悪くなる子どもたちの多くは、夜おそくまでのオンラインゲームやSNSでのすいみん不足、ブルーライトの光によるすいみん障害などが大きな原因です。頭痛や目の疲れ、だるさなどさまざまな症状が現れます。

ゲーム障害ってなに？

ゲームがやめられなくなる病^{ひょう}です
子どもや学生^{がくせい}がゲーム^{しゅうが}障害^{がい}になると遅^ち刻^{こく}が増^ふえる。
成績^{せいせき}が下^さがる不登校^{ふとうこう}や退学^{たいがく}につながる。

—— こうなっちゃうかも ——



食^たべること、ねることよりもゲームがゆうせん

時間^{じかん}を気にしないで、日中^{にちゅう}から夜中^{よなか}朝^{あさ}まで
ゲームをします。



家族関係^{かぞへかんけい}の悪化^{あくか}

家族^{かぞへ}に文^{たい}を付けてばうけん・ばうが
をふるうことが多くゲームが
できないとイライラします。



学校^{がっこう}に行かない

ゲーム以外のすべてのことにきょう味^み
がなくなります。昼夜^{ちゅうや}ぎく車^{てん}云^{くわん}した
生活^{せいかつ}を送^{おく}ることが多く、高^{こう}校^{こう}生^{せい}以上^{いじょう}
では、不登校^{ふとうこう}になてたい学^{がく}してしま^ひう人^{ひと}
もいます。

どのくらいの使用から依存症？



正常のはんいでの使用

生活にはえいきょうない

- 勉強、すいみん時間には全くえいきょうない
- 少しなかくやっても、決めた時間にはやめる
- 毎日同じ時間にはやらない。
- 注意されたらやめることができる

ちょっとした楽しみ

ちょっとやりすぎている

- 学校生活はふつうに送れている。
- たまなときは、勉強よりもゆうせんしてやっていることがある。
- やめる時間を決めても守れないことがある。
- 周りの人に「やめて」と言われる。



習慣になっている

生活の中心がオンラインゲーム

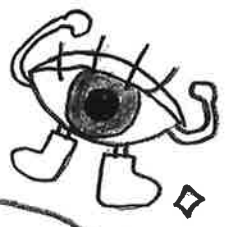
依存・病気レベル



生活に支障が出る

- やるべきことがあっても、ネットやオンラインゲームをゆうせんする。
- やめる時間が守れない。
- ネットやオンラインゲームかできないうときげんが悪い。
- 勉強、すいみん時間にえいきょうか出るほどやっている。
- 学校では、ちこく、欠席をすることがある。

め けん こう まも
目の健康を守るために



①画面から30センチ
はなれる。



どうしたら
いいの？

テレビなら3メートル、スマホ、タブ
レット、パソコンなどは30センチく
らいは、はなれましょう。

②画面は30分以上続けて見ない。

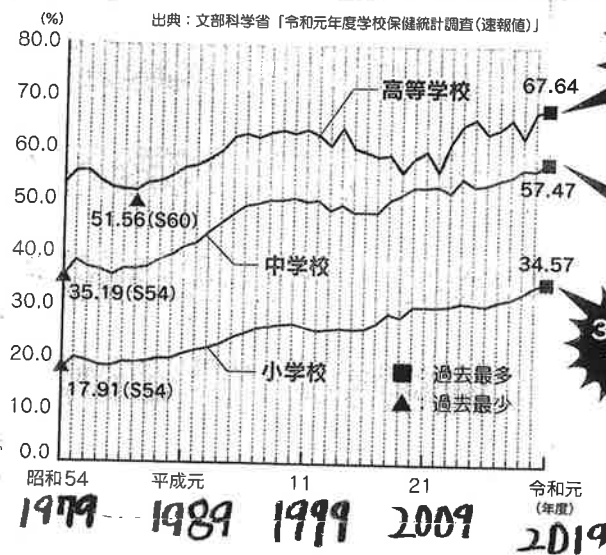
画面を30分以上続けて見ると、目や脳、体
がつかれるので、30分おきくらいで休けいをと
りましょう。

③遠くのものをみる。

遠くの景色をみることも、目の健康には、良
いことです。

ゲーム機などの 画面が目に悪いことを 知っていますか？

「裸眼視力1.0未満の者」の割合の推移



3人に2人!!

2人に1人

3人に1人

・左のグラフを見ると、
小、中、高等学校どれも1979年
より2019年の方が目が悪い
人の割合が増えています。

その理由は、1979年より2019年の方
がインターネットとかができて
画面を見る機会が増えた
からかな？



視力が低くなっている原因
については、屋外で遊ぶ
機会が減って、遠くの物を見る

ことが少なくなっていることやスマホなどを使う人が増えて近くで物を見る時
間が増えたことなどがあります。

コロナウイルスが流行して外に出る機会が減ったからヒンチ!

イ衣^い存^{ぞん}によ^{こま}て家^か方^{ぞく}族^{ぞく}が感^{かん}じる
回^{まわ}り事^{こと}.....

ネッ^せト世^せ界^{かい}への執^{しゅう}丸^{ちゅう}者^{しや}

・リ^せアルの世^せ界^{かい}ではなくバーチャル^{ちやく}の
世^せ界^{かい}に居^い場^ば所^{しよ}をつくる。

小^せ生^{せい}木^{かく}々^{へん}の^か変^{へん}化^か
・暴^{ぼう}言^{げん}・暴^{ぼう}力^{りき}をする。

・うそをつく

・おしやすい

日^{にち}常^{じょう}生^{せい}活^{かつ}の破^は皮^{たん}系^{けい}定^{てい}

不^ふ登^{とう}校^{がう}が^{おお}多^たく^おなる

成^{せい}績^{せき}が^おあ^おる
金^{かね}のむだ使^{つか}い^おする^およう^おになる
・健^{けん}康^{かう}で^おな^おく^おな^おる。



ほ　ご　し　
保護者のこまりごと

い　かん　し　よう　
長時間使用

どうしたら

いいのか
なや
悩んだら

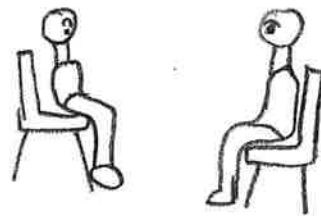
①まずは、子どもと話をします。

スマホでなにをしているのかを
聞きます

②ゲームであれば、何のゲームを
しているのか、オンライン上の相手は、
いるのか、を聞きます。

③答えなかったり、ぼうかをするたら、たん
にんの先生から話を聞きましょう。

④何をしているのか、かわかったら、使
い方を話し合ってみます。



引用・参考文献

- ① 「Q&A でわかる子どものネット依存とゲーム障害」 少年写真新聞社（2019） 樋口 進
- ② 「上手に使って病気を防ごう！スマホとゲーム障害」 少年写真新聞社（2020）内海 裕美 監修