

ほけんだより

2021.1

5年生号

羽津北小学校 保健室

今回の発育測定は、各教室で行い、廊下で身長・体重を測定し、密を十分に避けるよう行いました。廊下の測定はとても寒いので、測定する直前まで上着を着てもらい、自席に戻ったらすぐ、服を着てもらいました。

発育測定後は、昨年度の11月28日から12月6日の間に、各学年で「生活習慣についてアンケート」をした結果と、昨年の1月16日（木）に開催された四日市学校保健安全研究発表大会において、久里浜医療センター ネット依存治療部門の先生から講演があった内容を、お話ししました。

ゲーム障害は、精神疾患です

世界保健機関（WHO）は5月25日に「ゲーム障害（Gaming disorder）」を正式に国際疾病分類の1つに認定しました。「ゲーム障害」は、アルコールやギャンブルと並んで、精神及び行動の障害として分類されました。

久里浜医療センターを受診した人のうち、ネット依存の約90%がゲーム障害だったそうです。本校ではインターネットなどの利用時間が最大で1日5時間の子がいました。このまま毎日5時間もインターネットなどの時間にしてしまうと、将来もしかしたら…

ゲーム障害になってしまうかもしれません。



小学生の理想の睡眠時間

昨年の12月2日に、5,6年生を対象としたメディアの使い方についての講演の中でお話がありました。小学生の理想の睡眠時間は10時間だそうです！

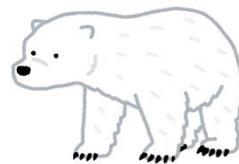
今は、からだをつくっている大切な成長期です。その成長期に出る成長ホルモンは寝ているときによく出ますが、インターネットなどをしていると、睡眠時間が短くなりがちです。今から意識して、睡眠時間を確保しましょう！



シロクマ実験

1987年に提唱された「何かを考えないように努力すればするほど、かえってそのことが頭から離れなくなる」という皮肉過程理論があります。インターネットなどもしないようにと努力してしまうと気になってしまいます。では、どうしたらいいのでしょうか？ この研究では、その何かがシロクマだったので、シロクマ実験と名前がついていますが、シロクマを考えないようにするために、ただ考えない努力をするのではなく、他のことを考えるようにしたそうです。

宿題や習い事、本を読んだり、お友だちと外で遊んだり… インターネット以外にもたくさんの楽しいことがあります。ぜひ、なにか代わりに違うことをしてみてくださいね😊



裏もあります

みんなのわかったことや思ったこと

- ・ ゲームをぼくは、よくするのでゲームの時間を決めて、ゲーム障害などにならないように気をつけます。
- ・ インターネットをやりすぎ(しすぎ)ると、“ゲーム障害”という病気になることがわかりました。しかも治るのは「10年か15年」って言ってたけど、前のゲーム時間は2時間だったので、5年生から1時間に変えていてよかったですと思いました。これからも続けようと思います。
- ・ 私は、いつもインターネットの利用時間が1時間30分ぐらいだったけど、できれば1時間以内がいいと聞いて、がんばって利用時間を少しずつ減らそう！と思いました。シロクマ実験では、ずっとシロクマのことを考えないようにしたけれど、逆にシロクマのことを考えないようにしようと思うほど考えてしまうことがわかったので、ちがうこと考えたいと思います。
- ・ 今日の授業で、私はずっと1時間以上ゲームをしていて、ずっとゲームに集中していたら、ゲーム障害になっちゃうということを習ったので、これからはWHOが決めている1時間という時間を今日から守ろうと思いました。1週間チャレンジだけでなく、これから毎日守ろうと思いました。
- ・ ゲーム障害やすいみんな障害は、本当にこわいなと思いました。意外に最近の病気って知れてよかったです。15年間のちりょうは、すごく大変なので、しっかりと時間を決めたいです。しっかりと外でも遊んで、血の流れを悪くしないように気をつけます。ゲームもやっぱり楽しいけど、しっかりとした生活をして、自分のしょうらいをこわさないようにがんばります！
- ・ よう日によって、習い事がある日ない日で、見る時間がちがったけど、毎日同じ決めた時間にするように心がけて、1週間チャレンジだけじゃなくて、毎日できるようにしたいです。私の家では20時までなので、それにプラスして、行いたいと思います。
- ・ ゲームいぞんは、前から知っていたけど、とても大変な病気とは知りませんでした。
- ・ 私も、たまにインターネットなどを利用するので、こんなおそろしいことになる前に、インターネットの使用時間を半分におさめられるようにがんばろうと思います。神経細胞が死んでしまうと、もどるかわからなので、そんな怖いことにならないように、私よりインターネットを使っている弟や、両親に今日習ったことをしっかりと教えたいと思います。私は、1時間前後あるドラマを見るので、分けてみようと思います。
- ・ ゲームのしすぎで病気になることは知っていましたが、名前までついているというのは今回、初めて知りました。
- ・ できるだけ、ゲームやインターネットを1時間以内に近づけられるくらいの時間で、ゲームなどをしたいと思いました。たまに時間をこえてしまうけど1時間以内にはがんばってやめたいです。ぼくは絵を書くのも好きなので、絵なども書いていきたいです。
- ・ ぼくはゲームをしていて、そのゲームに集中して1時間の約束をこえてゲームをしてしまうので「1時間で終わる」と心の中で強く思ってやりたいと思います。薬物などと同じ、いぞんとは知りませんでした。

おうちの方へ

子どもたちは、1月17日(日)から1月21日(木)まで、自分の決めた時間で終わられるように、1週間チャレンジに取り組んでいます。

インターネットなど使うときの時間のコントロールは子どもたち本人の意思が大切ですが、お家の方のご協力もとても重要であると思います。お家でもインターネットなどを使っている様子を気にして見てもらえるとうれしいです。よろしくお願ひします。