



ヘルシートライ週間

休みの日のメディアの使いすぎに気をつけよう。

いそん

しょうがい

し

ネット依存・ゲーム障害を知っていますか？



ネット依存・ゲーム障害とは、スマホなどを使い、オンライン

ゲームから離れられず日常生活に支障がでている状態です。

ネット・オンラインゲーム どのくらいの使用から依存症？？？

正常の範囲での使用

生活に影響はない



ちょっとした楽しみ

- 勉強、睡眠時間にはまったく影響はない。
- 少し長くやっても、決めた時間にはやめることができる。
- 毎日同じ時間にはやらない。(やらない日もある)
- 注意されたらやめることができる。

少し心配なグレーゾーン

ちょっとやりすぎている



習慣になっている

- 学校生活は普通に送れている。
- ひまなときは勉強よりも優先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。

依存・病気のレベル

生活の中心がオンラインゲーム



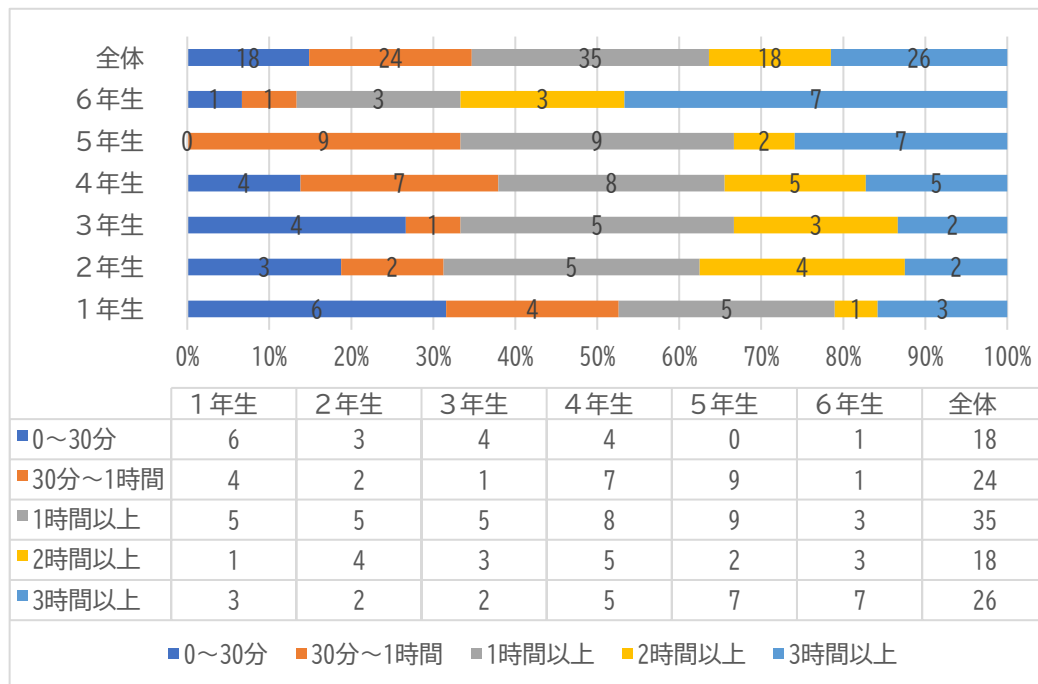
生活に支障がでる

- 学校では遅刻・欠席をすることが多い。
- 勉強、睡眠時間に影響がでるほどやっている。
- やるべきことがあってもネットやオンラインゲームを優先する。
- やめる時間は守れない。
- ネットやオンラインゲームができないとキゲンが悪くなる。

1回目ヘルシートライの結果！

メディア編

メディアはどのくらいつかいましたか？



1回目ヘルシートライのメディアの利用時間のグラフです。全体をみると、1番多いのは「1時間以上」次が多いのは「3時間以上」でした。

あなたは何時間メディアを使っていますか？ゲームをする時はタイマーをセットして行うなど、いつも以上に時間を意識して使えるといいですね。

メディアと健康について考えてみよう！パート2

Q1 ネット依存やゲーム障害になるとどうなるの？

A1 体、心、行動・・・とさまざまな様子の変化とともに、日常生活に支障がでます！

ほとんどの子どもたちに睡眠障害がみられます。夜おそくまでオンラインゲームなどをしているために昼夜逆転、それに伴い、生活リズムの乱れと成長障害が起こります。

生活リズムが乱れることで体調不良を起こし、学校へ行けなくなる子もいます。夜、十分な睡眠がとれていないと、成長ホルモンの分泌も少なくなり、骨や筋肉など体の発育、発達にも悪影響がでます。食生活も乱れ、欠食が多くなり、部屋にひきこもって食事をしないか、食事をしても偏った食事(カップ麺、菓子パンなどしか食べない)などのため、やせか肥満のどちらかという状態も少なくありません。

そして、心の問題です。現実の世界に興味がなくなり、オンラインゲームの世界、ネットの中での人とのつながりや仮想世界のことばかり考えるようになります。オンラインゲームをしているときは、とても気分がよく、楽しんでいるのですが、していないときは落ち着かなかったりイライラしていたり、キレやすくなったりします。

参考：子どものネット依存とゲーム障害 久里浜医療センター

11/9(月) スマホ・ケータイ安全教室があります！！

11月9日(月)5校時 KDDI の方をお招きし 4・5・6年生の児童を対象にスマホ・ケータイ安全教室を行います。4～6年生の保護者に限らずどなたでもご参加いただけます。ぜひお越しください。