

# ほけんだより 2月

令和3年2月17日  
さいたま市立馬宮西小学校  
保健室  
第13号



まだまだ寒い日が続きますが、「こよみ」の上では、春になりました。葉が落ちて枯れているように見える木も、花のつぼみがふくらんできています。チューリップの芽も出てきていますね。あたたかい春が早く来るといいですね。

## がっこうほけんいいんかい おこな \*学校保健委員会を行いました\*

2月3日(水) 2時間目3・4年生、5時間目5・6年生、「ゲーム・スマートフォン・インターネットのとくちょうを知り、心と体の健康を守るためのよい使い方を考えよう」という題で、授業を行いました。



### ～ 授業についての児童の感想 ～

インターネットを使いすぎると、脳だけでなく、体や心にも影響があるのを初めて知ったので、これから心がけて使っていきたいです。使っている時間を決めて、その約束を守って過ごせるように意識していきたいと思います。しっかりと目を休める時間も入れて過ごしたいです。

### ～ 1週間気をつけて取り組んでみた後の児童の感想 ～

私は取り組んでみて、いつもより、つかれなくなりました。なので、これからもつづけていきたいと思いました。  
取り組んでみると、目が楽になった気がします。朝もしっかり起きて目がさめました。これからも続けていきたいと思います。

### ～ おうちの方より ～

長い時間、画面を見ないように時間を決めて使ってほしいです。  
無意識にゲームやタブレットを手にする事が多いように感じます。意識的に減らしていけるよう気をつけていけるといいです。



# ゲーム・スマホ・インターネットは、

## 「<sup>つか</sup>おおまじめか」で使おう！

### お <sup>ひと はな あ</sup>うちのひとと話し合う (<sup>そうだん</sup>そうだんする)

<sup>つか もくてき はな あ き</sup>  
使う目的を話し合って決め、トラブルがあったら、かならず<sup>そうだん</sup>相談します。



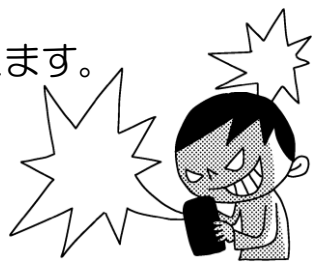
### お <sup>かね</sup>金<sup>つか</sup>を<sup>つか</sup>かってに<sup>つか</sup>使<sup>つか</sup>わない

どうしても、お<sup>かね</sup>金をはらうひつようがあるときは、かならず<sup>そうだん</sup>うちのひとに相談します。



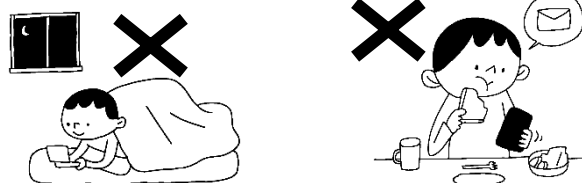
### マ <sup>まも</sup>ナー<sup>まも</sup>を守る

<sup>あいて</sup>相手がいやがることはしません。  
インターネットやSNS、ゲーム、ラインにのせる<sup>ことば</sup>言葉、<sup>しゃしん</sup>写真は、<sup>み</sup>見る<sup>あいて</sup>相手の<sup>きも</sup>気持ち<sup>かんが</sup>を考えます。



### じ <sup>ばしよ</sup>かん<sup>き</sup>と場所<sup>き</sup>を決める

<sup>いち</sup>1日に<sup>つか</sup>使う<sup>じかん</sup>時間と<sup>ばしよ</sup>場所を、<sup>ひと</sup>うちのひとと<sup>そうだん</sup>相談して<sup>き</sup>決めます。  
(<sup>8さい</sup>8さいまでは、1時間まで。8さい以上は、2時間までとするのがよい)  
⇒<sup>じかん</sup>2時間<sup>つか</sup>使って<sup>みじか</sup>よいのではなく、<sup>ほう</sup>短い方がよりよい！)



### め <sup>がめん</sup>を<sup>がめん</sup>画面<sup>いじょう</sup>からはなす

<sup>て</sup>手に<sup>も</sup>持つ<sup>がめん</sup>画面は、<sup>いじょう</sup>30cm以上はなして<sup>つか</sup>使います。



### か <sup>うご</sup>らだ<sup>うご</sup>を動かす

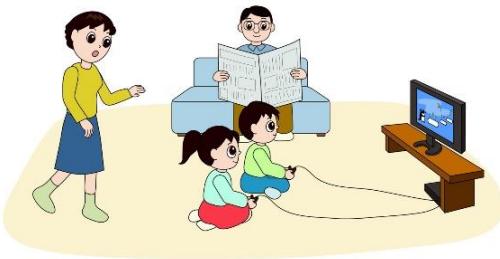
ゲームやスマホ、インターネットをやりたくてしかたない<sup>きも</sup>気持ちが<sup>ちい</sup>小さくなり、やるべきことへの<sup>しゅうちゅうりよく</sup>集中<sup>たか</sup>力が高まります。



むかし とくちょう  
**昔のゲームの特徴**

- ぼうけんもの
- ラスボスたおしておわり！
- ゴール！
- ゲームはテレビの前だけ
- お家の人うちひとが「やめなさい」と言いえた

もうそろそろ、おわりに  
しなさい！



いま とくちょう  
**今のゲームの特徴**



- おわりがない！
- ゴールもない！
- 時間じかんとお金かねを使つかえば使つかうだけ有利ゆうり
- いつでも、どこでもできる
- お家うちの人は、自分ひとの子がどこでどんなゲームをだれじぶんとしているか分わからない
- お家うちの人は「やめなさい」と言いえない

うちこの子はどこで、  
どのくらいじかんの時間、  
ゲームをしているの  
かしら・・・



**インターネット（SNS・Youtube・LINEなど）の特徴**

- 次つぎから次つぎへと楽たのしい動どう画が、写しゃ真しん、情じょう報ほうが  
出でてきて、おわりがない
- 一いち度ど見み始めると、止とまらない
- LINEはおわり方かたに困こまることがある

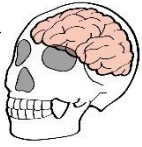


いま  
**今のゲーム、インターネット  
は、なかなか『やめられない』  
どうしても『使ってしまう』  
特徴とくちょうがあります。**

**人間の脳の特徴**

- 常つねに新あたしいもの、情じょう報ほう、知ち識しきがほしい。（本ほん能のうとして生うまれた時ときからある力ちから）
  - 「それはよくないことだよ」「やめた方がいいよ」という自じ制せいする力ちからの発は育つ発は達たつは、10代だいの内うちは、まそだ育そってない。（25～30才さいごろ完かん全ぜんに発は達たつする）
- ⇒ **ゲーム・スマホ・インターネットなどは、10代だいのうちは、特とくに  
やめられなくなる可かの能のう性せいがたか高い！**

# ゲーム・スマホ・インターネットは、<sup>き</sup>気をつけて<sup>つか</sup>使わないと、 <sup>からだ</sup>体や<sup>こころ</sup>心によくない<sup>へんか</sup>変化をおこす！



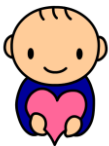
## のう 脳

- <sup>のう</sup>脳<sup>はつたつ</sup>の発達<sup>と</sup>が止まる
- がまんする<sup>ちから</sup>力が<sup>み</sup>身につかない
- <sup>さいしょ</sup>最初に<sup>き</sup>決めた<sup>じかん</sup>時間<sup>まんぞく</sup>では、満足<sup>まんぞく</sup>できない「もっとやりたい！」
- そばにあるだけで、ほかのことに<sup>しゅうちゅう</sup>集中<sup>しゅうちゅう</sup>できない



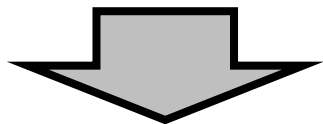
## からだ 体

- <sup>た</sup>食べない
- <sup>うご</sup>動かない
- <sup>ねむら</sup>ない
- <sup>しりよく</sup>視力がわるくなる
- <sup>あたま</sup>頭がいたくなる
- <sup>たいりよく</sup>体力がおちる
- <sup>きんりよく</sup>筋力がおちる
- <sup>ほね</sup>骨が<sup>よわ</sup>弱くなる



## こころ 心

- イライラしたり、<sup>ひと</sup>人やものを<sup>こうげき</sup>攻撃<sup>こうどう</sup>する行動<sup>ことば</sup>や言葉<sup>ことば</sup>をとったりする
- <sup>いま</sup>今まで<sup>たの</sup>楽しめていたことも、<sup>い</sup>どうでもよくなる
- <sup>うそ</sup>をつく



『いぞん<sup>しょう</sup>症』になってしまうこともあります。

いぞん<sup>しょう</sup>症とは、やめないといけないとわかっているのに、  
やりたい<sup>きもち</sup>気持ちが強く、自分ではやめられない<sup>じぶん</sup>状態<sup>じょうたい</sup>です。

