



日出谷小だより

学校教育目標【明日をつくる日出谷の子】

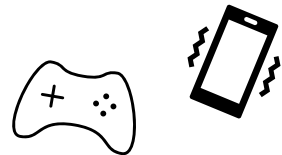
知っていますか「ゲーム（ネット）依存症」

校長 須田 肇

学校だより No4 号では、子供の SNS やスマートフォンの依存は脳の発達や精神的な面で大きな影響を及ぼすということをお伝えしました。今回は、「ゲーム（ネット）依存症」についてです。依存が進み、生活に支障をきたしてしまう依存症になってしまったら、子供を責めたり叱ったり、ゲームを取り上げたりしても、解決に向かわないとのことだそうです。

下記は、ゲーム依存症チェックリストです。お子さんの、ゲーム（ネット・スマホ）使用時の様子を振り返ってみてください。

- 1 ゲームをやめなければいけない時に、しばしばゲームをやめられない。
- 2 ゲーム前に予定していたゲーム時間が、しばしば伸びてしまう。
- 3 ゲームにより、スポーツ・趣味・友だちと会うといった、大切な活動に対する興味が大きく下がった。
- 4 日々の生活で一番大切なのは、ゲームだと思ったことがある。
- 5 ゲームにより、学業成績が下がった。
- 6 ゲームのために、昼夜逆転、またはその傾向がある。
- 7 ゲームにより、学業成績に悪影響が出ているにもかかわらず、ゲームを続けてしまう。
- 8 ゲームにより、朝起きられない・夜眠れない・不安・気分が重いといったことを自覚してもゲームを続けてしまう。
- 9 平日、ゲームを2時間以上してしまう。



【ICD11 ゲーム障害スクリーニング検査（翻訳・久里浜医療センター）一部表現を変更】

上記の9つの項目で、5つ以上当てはまる場合は、要注意です。

「ゲームをやり過ぎてはいけない、やり過ぎると危険であると予測する」といった「理性」をつかさどる脳の前頭前野が成熟するのは、20～25歳ごろだそうです。つまり、子供のうちは、欲求を理性で抑えることが難しいのです。だからこそ今のうちから、改めて正しい対処の知識を知り、ご家庭でルールを作り、子供の心や健康を守っていきましょう。

参考資料 RINRI PROJECT 株式会社発行 ETHICS 内記事「親子で向き合うホントの「ゲーム依存症」

雷雨時の下校のご協力をお願いします。

この時期の下校の時間帯は、雷雨の起こりやすい時間帯でもあります。今年は、暑さが続き、今後も雷雨の心配があります。学校では、天気予報や雨雲レーダー・雷情報を参考に下校を判断していますが、予報どおりにならないことが多々あります。学校情報メールで、ご家庭に事前お知らせを行って対応していますが、下校が始まってしまった後の急な天気の変化に対応しきれない場合もあります。どうぞ可能な方は、急な天候変化が分かった時の見守りのご協力をお願いします。

交通安全運動（9月21日～9月30日）

交通ルールについて、ご家庭でも話し合ってください。特に自転車の交通法規が新しくなっています。「事故にあわない・事故を起こさない」ためにも、交通ルールを守り、「もしかして」と考えることを日頃から習慣にするようお話してください。

