

令和元年も残すところ十日余りとなりました。この一年、健康に気をつけて過ごすことができましたか？手洗いうがい、朝食を摂る、早寝早起き、規則正しい生活 etc. 基本的なことをしっかりと身につけて自分の健康管理ができるようになりましょう。冬休みは規則正しい生活を心がけ、生活の時間割を自分で決めて、ゲームをする時間等は時間を決めてほどほどにしましょう。

ゲーム障害とは？・・・あなたはゲームにのめりこみ、多くの時間とお金を使う病気があることを知っていますか？ゲームに依存し、日常生活にさまざまな支障をきたす病気の事で2019年5月25日に、世界保健機構は「ゲーム障害」という病気を承認しました。2012年度は52万人でしたが、2017年度は93万人と約2倍になっています。

もしかして・・・ゲーム障害の可能性もあるかも！？



① 1日にどのくらいゲームをしているのか把握する

毎日、ゲームをした時間を紙に書いて記録し、1日でゲームをした合計時間を出します。自分がどのくらいゲームをしているのか、客観的に把握します。

7:00 起床	5:00 帰宅	ゲーム
8:00 登校	6:00	ゲーム
9:00 学校	7:00 夕食	ゲーム
10:00	8:00 テレビ	ゲーム
11:00	9:00 宿題	ゲーム
12:00	10:00 お風呂	
1:00	11:00 就寝	
2:00	眠るまで	ゲーム
3:00		
4:00 下校		

② 短時間でいいのでゲームをしない時間帯を決める



食事中、勉強中、お風呂の時間、ベッドではゲームをしないと決めます。また、学校や塾ではスマホをかばんから出さないようにします。

☆ゲームをする上限時間を決める

例えば「1日2時間まで」と上限を決めます。食事中や就寝前などはしません。もし自分で決めたり家族と話し合っただけで決めたことが守れなかったらどうするかなども明確にしておくといいです。

