

今年は新型コロナウイルスの対応で、手洗い・マスク着用・ソーシャルディスタンス等の予防策を行ってきましたね。冬休みに入っても、自分の事だけではなく家族・友達・地域の人たちの事も考え行動してほしいと思います。休みに入っても「朝の体温測定と記録」は忘れずに行い、3学期の始業式には「健康チェックシート」を忘れず提出するようにしてください。

そして、この休み期間に一番心配されるのは、健康面はもちろんですが、家で過ごす時間が増えるため、「ゲームをする時間が増え、規則正しい生活を崩してしまうのではないかと」言う事です。生活の時間割を家族で決めて、ゲームをする時間やメディア等に要する時間を自分でコントロールできるようにしましょう。

昨年の保健だよりでも掲載しましたが、再度以下の内容を確認しましょう。

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年度のゲーム障害患者数は52万人でしたが、2017年度は93万人と約2倍に増えています。

もしかしてあなたも・・・ 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	寝るまで	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て決めたりしたことが守れなかったらどう対処するか。守れる生活にするにはどうするかなども家族と話して明確にしておきましょう！。