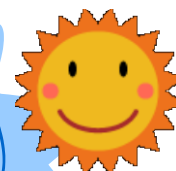


SUN・さん通信

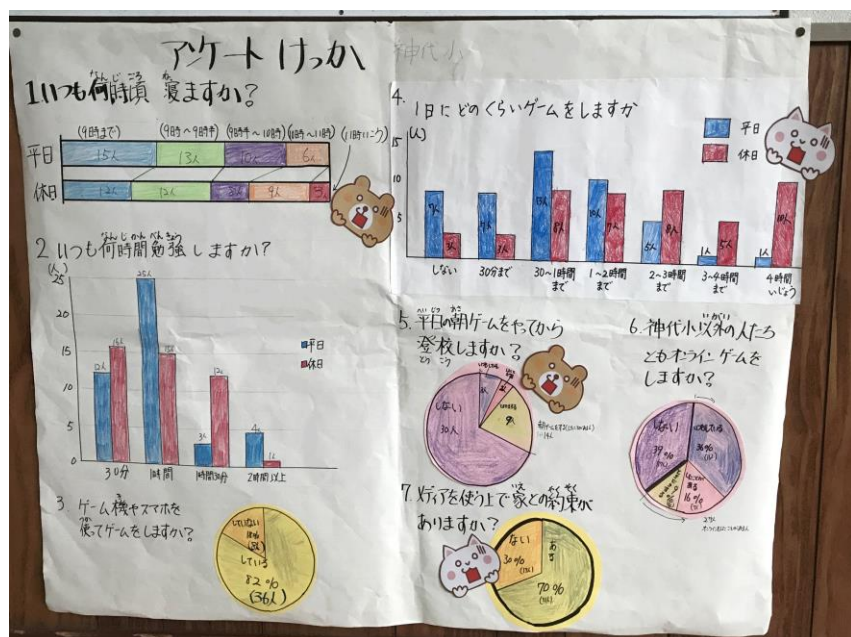


新見市立神代小学校
SUN・さん保健クラブだより

今年度 SUN さん保健クラブでは、ノーゲーム（メディアスリム化）ということで毎月一日だけでもノーゲームデーを決め実行しようと計画をしました。



《ゲームに関するアンケート結果》

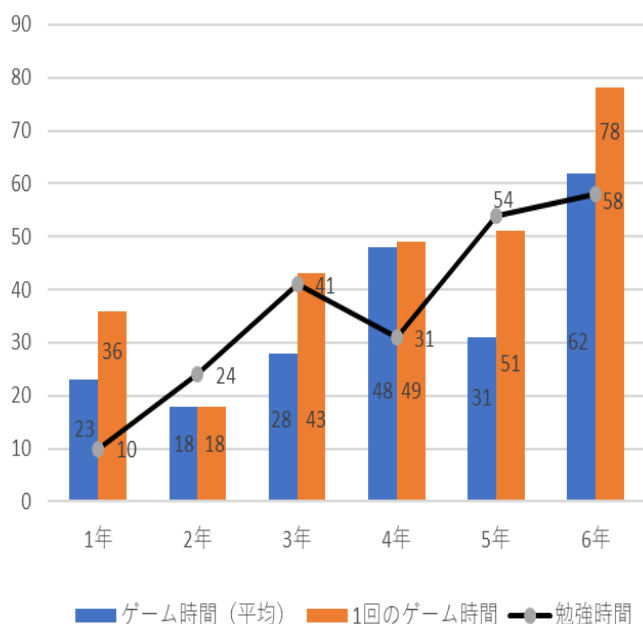


年度のはじめに食と健康委員会がアンケートを行ったところ、「1日にどのくらいゲームをするか」では、平日では30分～1時間が一番多かったです。しかし休日になると2～3時間が8人。なんと4時間以上は10人もいました。（平日に4時間以上する人もいます。）平日の朝からゲームをやって登校する人は、「時々ある」という人も含めると14人。

全校で、27人は神代小以外の人たちともオンラインゲームをしたことがあると答えています。

平成31年6月調べ

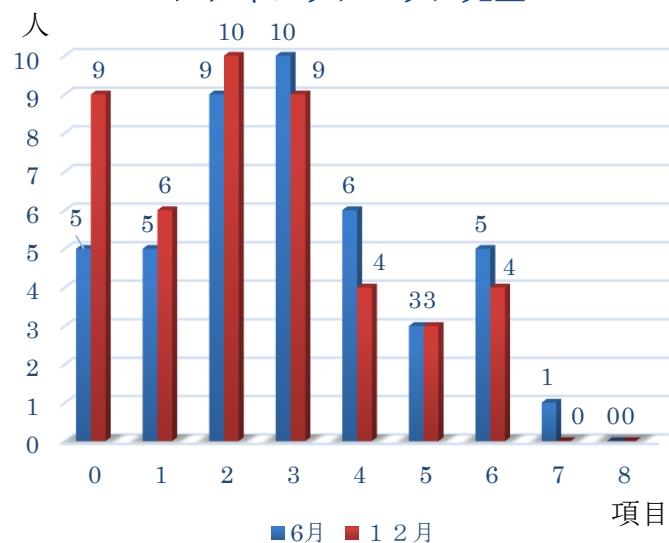
よい子の一日まとめ



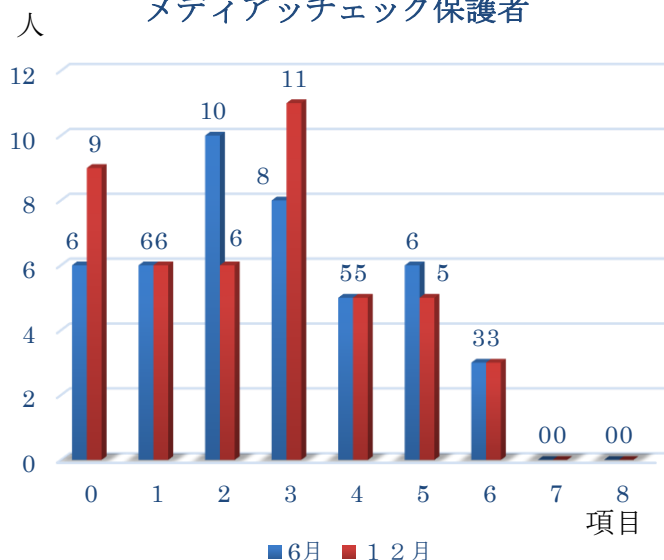
6月の集会では、柴田保健師さんと一緒に発表を行い、そのとき教えていただいたことは、ゲームばかりしていると、脳の後ろばかりが働いて脳の前（前頭葉）のあたりがあまり働かず、ゲーム脳になるとということ。ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」は新たに「ゲーム依存症」という病気に指定されたということ。その原因には画面から発するブルーライトも関係しているということ。依存症にならないためにも自分でセーブできるようにしようと話をしました。

神代っ子 メディア チェック結果

メディアチェック児童



メディアチェック保護者



ゲームやインターネットなどのつきあひ方チェックシート

SUN・さん保健クラブ

○これはあなたのネットへの依存傾向（はなれられない状態）を確かめるものです。
○あてはまるものに「○」をつけてください。できたらうらでしヘルチェックをしましょう。
○ゲーム機その他・パソコン・携帯電話・スマートフォンなどすべてをいいます。

低学年はおうちの人とチェックしましょう。

提出 6月10日（月）

年 番・名前

あなたは、いつも何時頃に寝て何時頃に起きますか？

・寝る時間は（ 時 分）頃 ・起きる時間は（ 時 分）頃

項目	自分のチェック	家の人から見て
1 自分はゲームやインターネットに夢中になっていると思いますか？		
2 満足感をえるために、ゲームやインターネットをもっと長くしたいと思っていますか？		
3 ゲームの時間やインターネットの時間を制限したり、やめようとしてもやめられないことがたびたびありますか？		
4 ゲームやインターネットの時間を短くしたり、やめようとすると思わなかったり、不機嫌になったり、いらいらしたりますか？		
5 決めていた時間よりも長い間ゲームやインターネットをしていますか？		
6 ゲームやインターネットのことで友だちとけんかをしたりトラブルになったことがありますか？		
7 家族や先生やその他の人たちにうそをついてまで、ゲームやインターネットに熱中することがありますか？		
8 いやなことがあったり、不安になったり、落ちこんだりしたきもちになると、ゲームやインターネットをしたくなりますか？		

あなたの「○」の数は 個です

岡山県教育委員会 「ネット依存防止マニュアル」参照

あなたのレベルは？

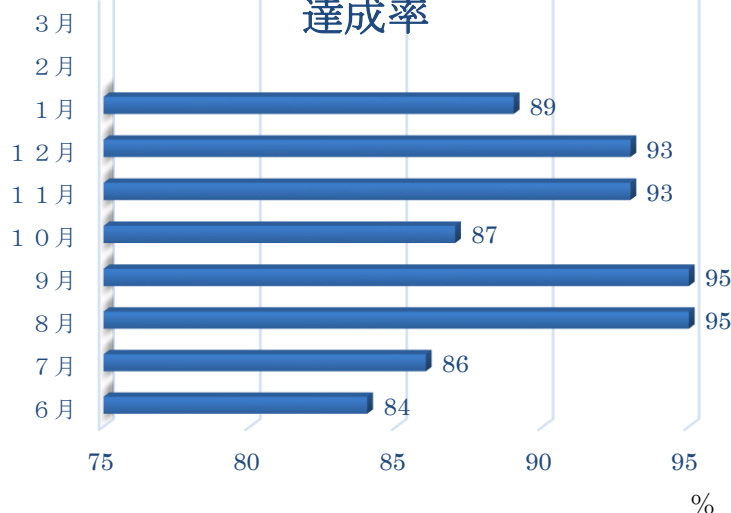
「○」の数	依存傾向	コメント
「0」個	ひくい	○ゲームやインターネットに依存はありません。これからもうの使い方ををつけましょう。
「1～2」個		○今は問題がありませんが、長い時間の使用を続けることやめたくてもやめられなくなるかもしれません。注意しましょう。
「3～4」個		○ゲームやインターネット依存に近づいています。このままでは危険です。何曜日を使わないなど家庭でのルールを決めてゲームやインターネットが気にならない工夫をしましょう。
「5～7」個		○ゲームやインターネット依存性が高いです。今の使い方を続けることネットからはなれられなくなります。深刻にならないうちに、先生や家族の人と相談して、使用時間をへらす工夫をしましょう。
「8」個	高い	○依存傾向がかなり高いです。ゲームやインターネットが気になり勉強や睡眠がおろそかになっていませんか？あまりにひどい場合は、病院受診が必要になります。

5個以上は要注意です。気をつけて。

スイッチ

毎月1回ノーゲームデー

達成率



当日はできないから前の日にたくさんゲームをしたという児童もいましたが、それぞれがいろいろなことをして過ごしているようです。どうしてもやめられない児童もありますが、家族とふれあう時間ができた人もいました。

しかし、ノーゲームデー以外の日では、子ども同士が「今日何時からゲームをしよう」と話し合っている場面に出会います。

ゲームを自分でセーブできるようになるといいなと思います。