



校報 ふたついの

◇みんな仲良し 夢ある子ども
ふんふん大好き、ふれ合いまえる子
たのしく学び、考えを子
つよい心で、やさしい子
いつもすこやか、元気な子

発行責任者
二ツ井小学校
校長 安部芳幸



規則正しい生活を送るために ～家庭でのゲームのルール、守っていますか？～

地域でつくろう 笑顔かがやく 二ツ井の子

笑顔かがやく 二ツ井の子

- 5月2日(月)、全校集会が中止となりましたが、その全校集会で次のようなお話を予定でした。
- 1 ゴールデンウィーク最初の三連休はどのように過ごしましたか。
 - 2 休みの暮らし方で少し心配しているところがありました。
 - 3 家庭でのゲームの約束は守っていますか。
 - 4 「ゲーム障害」という病気があることを知っていますか。
 - 5 規則正しい生活をしながら、ゴールデンウィーク後半も安全に過ごしてください。

地域でつくろう 笑顔かがやく 二ツ井の子

次代を担う二ツ井地区の子どもの健全育成のために！

【大人(保護者)の心得チェックリスト】

<p>□まずは健康な体づくり！ 基本は早寝・早起き・朝ご飯</p> <p>お子さんは朝に顔を洗ったり歯を磨いたりしていますか？ 一日のやる気と元気を絶えず保つ生活リズムと食習慣が大切です。</p>	<p>□子どもたちの自立を 大人が阻んでいませんか？</p> <p>「やみ手を出しすぎているかな？」子どもが挑戦し、成長するチャンスを見守ってあげよう！</p>	<p>□困難を乗り越えた経験が たくさんありますか？</p> <p>失敗を経験で、山登ったことをほめてあげよう！</p>
<p>□むし歯・磨き残しは ありませんか？</p> <p>生え替わりの時期は、お口のチェックが！ 子どもの歯・口の健康は、親の責任です！</p>	<p>□ネットトラブルから守る！ 家庭でルールをつくろう！</p> <p>子どもだけではダメ！ 一緒にルールを考え、守るには保護者の責任です。</p>	<p>★「ゲーム障害」は新たな病気へ認知★ →WHO(世界保健機関)が国際疾病分類に ネットゲーム依存等を「ゲーム障害」として、 2019年に新たな精神疾患として 認定しました。</p> <p>★保護者自身も使い方を留意しよう！ 子どもへかけるべき目が、 スマホに注がれていませんか？</p>

令和3年度制作 二ツ井地区学校運営協議会(二ツ井中学校・二ツ井小学校) 二ツ井地区保護者委員会

左の資料は、昨年度、二ツ井地区全戸に配付した「地域でつくろう 笑顔かがやく 二ツ井の子」です。こちらにも載せていますが、子どもたちに規則正しい生活を送らせるために、家庭での「ゲームのルール」について、今一度、確認していただきたいと思えます。

特に最近では、オンラインゲームにのめり込む子どもも増えて、ゲームの時間を守れないケースが多いようです。それにより心配されるのが「ゲーム障害」という病気です。

ゲーム障害とは

兆候としては、次のような症状がみられます。

- コントロール困難
決められた時間のルールなどが守れなくなります。
- 優先順位の逆転
学校、仕事、大切な人間関係よりもゲームが最優先となります。
- フィードバックの消失
様々な問題が起こっても軌道修正が効かなくなりやすくなります。

□**耐性**
ゲームに費やす時間がだんだんと長くなります。

□**離脱症状**
ゲームができないうつ状態になると、イライラや不安が現れ、時に暴言、暴力、物を壊すこともあります。

□**逃避的使用**
否定的な気分から逃れるために、さらにゲームに没頭します。

□**嘘をつく**
隠れてゲームをしたり、家族に内緒でゲームに課金したりするようになります。

□**身体症状**
睡眠リズムの乱れ、食欲低下、集中力の低下、頭痛、腰痛。

このように、健康、生活リズム、人間関係、社会生活への影響が起ります。

子どもがゲームを始める年齢を遅くすることです。ただし、すでにゲームを始めてい

子どものゲーム障害を予防する方法として、有効なのが、ゲームを始める年齢を遅くすることです。ただし、すでにゲームを始めてい



ゲーム障害から子どもを守るために

子どものゲーム障害を予防する方法として、有効なのが、ゲームを始める年齢を遅くすることです。ただし、すでにゲームを始めてい

発見！ みんな仲良し 夢ある子ども 2

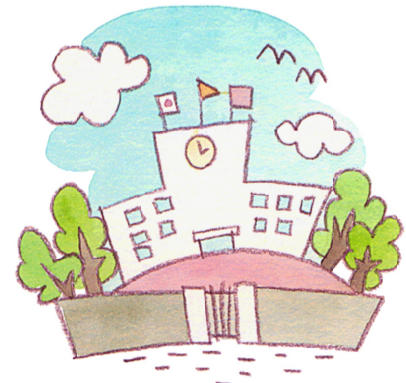
6年生がお休みの5月2日(月)登校してきた5年生の女の子が私に近づいてきました。

「6年生がお休みなのに、5年生が運営委員の仕事をするのはいいですね。」と確認するの、「5年生の運営委員で協力してがんばってくれないかな。」とお願いましたところ、「はい、分かりました。」と、元気な言葉が返ってきました。

しばらくすると、2人は校旗をグラウンドの掲揚塔に掲げてくれました。6年生がいなくても、二ツ井小学校の朝がスタートしました。

この校舎ができてから、今年で14年目になります。グラウンドの掲揚塔には、いつも校旗が掲げられてきました。まだ、14年目と歴史は浅いですが、これが「伝統」になっていくのでしょうか。

6年生がいなくても、伝統をつないでくれた5年生に感謝です！



子どもが多いので、1日のゲームの時間帯や場所を明確に決めることが有効です。また、ゲーム以外の日常の生活を充実させることで、も予防できると言われています。

まずは家庭のルールを再確認するとともに、ゲームのやりすぎは体や心の成長に良い影響を与えないことを話し合ってみようと思いませんか？

正しい生活リズムは年齢が早いうちに身に付けることが大切です。今からでもまだ遅くありません。お子さんの

今年度の運動会のテーマが決まりました。コロナの影響で十分に練習できていませんが、限られた時間のなかでできる限りの準備をして臨みたいと思います。子どもたちへの温かい声援をよろしくお願いたします。

仲間とときに
きずなで切りひらけ
勝利への道

健やかな成長と自立のために、ぜひ考えてみてください。

□■あとがき■□