

ほけんだより いきいきカード②

はじまるよ号

2021年
池田小学校
保健室

第2回いきいきカード(6/24~7/1)はじまるよ！











6月24日から、第2回いきいきカードがはじまります！前回よりもよい結果となるよう、がんばりましょう♪

さて、今回は、「メディアコントロール」について考えてほしいと思います。どうしてメディアコントロールは大切なのでしょう…？

あなたは大丈夫！？ ゲーム依存度チェック

※依存…やめたくても、やめられなくなること（とてもこわいことです！）




これは、あなたの「ゲーム依存度」をたしかめるものです。下の①~⑧の質問で、あなたの気持ちにあてはまるものに「○」をつけてください(^0^)

	しつもん	○をかくところ
①	ゲームだいすき！いつでも使っていたいなあ…！ 	
②	ゲームが使える時間を今よりもっと長くしたい！ 	
③	おうちで決めたルールを守れなくて、おうちのの人に注意されたり、ルールを決めなおしたりしたことがあるんだ…。 	
④	ゲームを使う時間を短くしたり、やめようとしたりするとソワソワ・イライラしちゃう…。 	
⑤	決めていた時間よりも、ゲームを使う時間が長くなっていることがあるんだ…。 	
⑥	ゲームをしていて、友だちとケンカしちゃったことがあるよ。 	
⑦	ゲームを使う時間や内容などについて、家族や先生に、ウソをついてしまったことがあるんだ…。 	
⑧	いやなことがあったり、不安な気持ちになったりしたときに、ゲームをすることがあるよ。 	

あなたの「○」の数は、

こ

右のページをみて、あなたの「ゲーム依存度」をチェックしてみましょう！

「〇」の数 <small>かず</small>	依存度 <small>いそんど</small>	コメント
「0」こ	ひくい	大丈夫 <small>だいじょうぶ</small> ！これからも、今のまま <small>いま</small> 、正しく <small>ただ</small> ゲームを使 <small>つか</small> っていきましょう(^v^) <small>☆</small>
「1～2」こ		今のところ大丈夫 <small>いま</small> ！しかし、長い時間 <small>なが</small> ゲームをす <small>し</small> ると、やめたくてもやめられなくなるかも。注意 <small>ちゅうい</small> しましょう！ 
「3～4」こ		このままではキケン！ゲーム依存 <small>いそん</small> に近づ <small>ちか</small> いています！おうちの人 <small>ひと</small> とルールをもう一度 <small>いちど</small> 確認 <small>かくにん</small> しましょう。 「1日〇分まで」などルールを決 <small>き</small> めて、ゲームが気 <small>き</small> にならないような工夫 <small>くふう</small> をしましょう☆
「5～7」こ		キケン！ゲームへの依存度 <small>いそんど</small> が <small>たか</small> い状態 <small>じょうたい</small> です。おうちの人 <small>ひと</small> や先生 <small>せんせい</small> と、使 <small>つか</small> い方 <small>かた</small> についてしっかり <small>そうだん</small> 相談 <small>さうだん</small> しましょう。 まず、使用時間 <small>しようじかん</small> をへらし、運動 <small>うんどう</small> や読書 <small>どくしょ</small> で気分転換 <small>きんてんかん</small> をしてみましょう(^o^) <small>♪</small> 
「8」こ 	たかい	とてもキケン！ゲームへの依存度 <small>いそんど</small> がかなり高 <small>たか</small> まっています！ ゲームのことが気 <small>き</small> になり、勉強 <small>べんきょう</small> ・運動 <small>うんどう</small> ・ねること・ごはんなどが、どうでもよ <small>よ</small> くな <small>な</small> っていません <small>か</small> ？ おうちの人 <small>ひと</small> や先生 <small>せんせい</small> と相談 <small>さうだん</small> して、病院 <small>びょういん</small> でみてもらうことをおすすめします。

* 参考：岡山県教育庁保健体育課 HP「ネット依存防止マニュアルについて」

「ゲーム依存度いそんど」あなたはどこにあてはまりましたか？
依存度いそんどがたかい人は「ゲーム障害しやうがい」という病気びょうきかもしれません。
このままでは、ゲームから離はなれることができず、普段ふだんの日常生活にちじようせいかつを送おくることができなくなります。
また、この病気びょうきが進すすむと、病院びょういんで治療ちりようしなければなりません。



1つでも「〇」がついた人は、おうちの人ひとと、ゲームをすするときの『ルール』をかくにん確認かくにんしてみてくださいね♪
「ゲーム障害しやうがい」という病気びょうきにななってしまう前まえに、メディアコントロールをまへがんばろう(*^^*)