

# ほけんだより 1月

2021.1.19 鮫川中学校  
発行責任者：校長 相馬慶二  
文責：養護教諭 角田千紘

## 思春期保健講座 ～ ゲームは…悪くないだろう!! ～

1月13日(水)に1年生の思春期保健講座を実施しました。「ゲーム依存とネット依存」というテーマで、ゲームのメリットとデメリットやゲーム依存、ネット依存について、けやき心の発達診療所の医師、角田智哉先生にお話をいただきました。



角田智哉 先生

### スーパーマリオゲームは脳に良い!

- ・1日30分のゲームを2ヶ月間行った際、脳の体積が増える!
- ・記憶力がUPし、計画性が身につく。手先が器用になる。

**ゲームは悪いことばかりではない!!  
ただし“ほどほど”が大切**

アルコールを飲み過ぎると、依存症になり、死を招くことも…  
ゲームもやりすぎると依存症になり、死ぬこともある!

### ゲーム依存症になりやすい人

- 小さいときからゲームをやっている
- 注意力・集中力のない人      ○男子
- 個室でゲームをやる人      ○土日暇な人

### 大人になったらゲーム依存は治る? → 治らない!!

子どものうちにゲームしか興味がないと、大人になってからも、ゲームしかやることができなくなってしまふ。

**中高生の内に、ゲーム以外で興味のあることを増やす  
将来やりたいことや目標を見つける**

### ネット(SNS)依存症になりやすい人

- 女子      ○若者
- 自分に自信がない人

### なぜSNSをやるのか?

→暇つぶし。周りがやっているから

このような理由の人は、誰かとつながっていたいという不安や寂しさからネットをやっていることが多い。ネットがないと、人とつながれない。

## ゲーム・ネット依存症にならないためには?

- ゲームやネットの時間を決める…約束ではなく目標!!
- 家の手伝いをする…「ありがとう」「助かった」などほめてあげると繰り返しお手伝いがしたくなる
- 課金はしない…「せっかくお金出したから…」とやめられなくなる。
- 約束事を自分自身とする…約束事は他人とするのではなく自分自身とする。
- ゲーム以外の楽しいことをみつける…ゲーム以外で熱中できることありますか?

**中高生で学ぶことは、自分自身をコントロールする力!  
自分のなかで約束をしたり、目標を立てたりしよう**

## 生徒の感想

ゲームをやることにより、良いことも悪いこともあることが分かりました。僕はゲームをやることが多いので、自分の中で時間を決めたり、他のことに興味を持ったりしたいと思いました。

ゲームをやりすぎないように、日常の生活の中で、楽しいことを増やしていきたいと思いました。

ゲームをやることはダメではないけれど、やり過ぎると依存症になってしまうことが分かりました。

マリオのゲームをすると、脳の体積が増えたり記憶力が上がったりすることに驚いた。そして私は、家の手伝いをあまりしないので、今後はしていきたいです。SNSはよく使うので気をつけたいです。



## 知ってる？マスクの正しい付け方！

まわりにこんなマスクの付け方をしている人はいませんか・・・？



顎が隠れていない！  
下からウイルスが入る可能性が・・・



鼻が出ている！  
鼻からウイルスが入ってしまうよ！

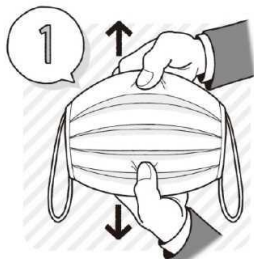


鼻も口も出ている・・・  
マスクの意味なし！何の予防にもなりません



サイズが合っていないと隙間ができて、ウイルスが入り込むよ。

## マスクはこう付ける！！



マスクの裏表を確認して、しっかり広げる！



上部分を自分の鼻に合わせる。



顎の下まで伸ばす。



顔にフィットさせながら、耳にひもをかける。

\* マスクを外すときには、ひもを触る！マスクの表面には菌が付着しています。

\* 使用したマスクは蓋付きのゴミ箱に捨てると、マスクに付いた菌が飛びません。

\* マスクを触った後は石けんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。