

# 保健だより

れいわななねんいちがつようか  
令和7年1月8日 No.9  
みなみやましようがっこう ほけんしつ  
南山小学校 保健室



あけましておめでとうございます。

みなさんにとって素敵な1年になりますように♡

今年もよろしくお祈りします。

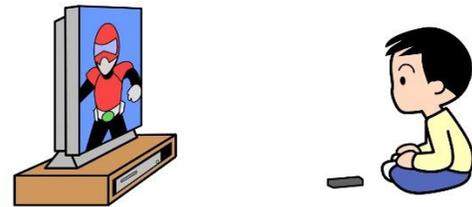
2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起のよい動物で、脱皮をすることから『復活と再生』を表すとされています。『復活と再生』という大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠です。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気に（再生）させ、次の日にまたたくさん活動（復活）できるようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



いちがつこのか 1月9日（木）～15日（水）まで『せいかつし  
らべ』です。体も心も健康に過ごせるように、  
規則正しい生活リズムを心掛けて、学校モードへ  
切り替えましょう。今回は、メディア時間を意識し  
て取り組んでみましょう。声かけなどご家庭での  
ご協力もよろしくお祈りします。



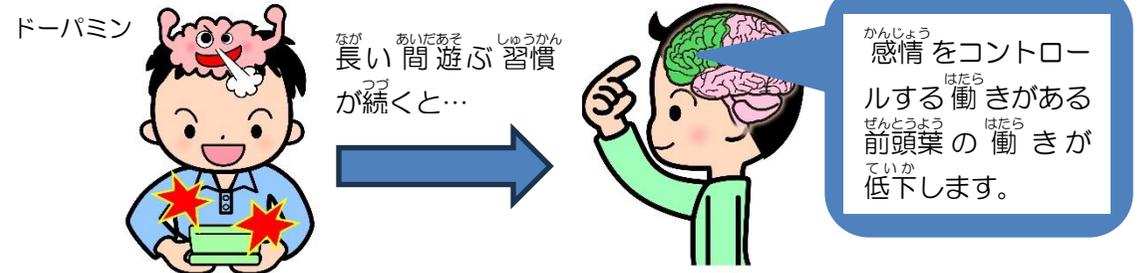
## とくしゅう 特集

### ゲームの遊び方・遊ぶ時間を見直してみよう

携帯ゲームやテレビゲーム、スマートフォンやパソコンなどのオンラインによるゲームなど、メディア機器によるさまざまなゲームがありますが、時間を決めて行わずに、長時間遊ぶ習慣が続いていると、生活リズムが乱れて体に悪い影響が出るだけでなく、脳にも悪い影響があるとされています。

## なぜ、ゲームがやめられなくなるの??

ゲームをクリア（攻略）したり、目標を達成したりする中で、脳内で達成感や幸福感をもたらす『ドーパミン』と呼ばれる物質が出ます。このドーパミンが多く出ることを求めて、ゲームを続けたいくなりますが、ゲームを長時間続けると、ドーパミンが出にくくなる一方で、脳がより多くのドーパミンを求めるため、やめられない（依存）状態になります。



## こんな症状があったら注意しよう!!

- 時間を忘れて遊び過ぎてしまう
- いつもゲームのことを考えてしまう
- ゲームで遊ばないとイライラする
- ゲーム以外にやる気が出ない
- ゲームがやめられないことで、睡眠や食事が不規則になる
- ゲームのやり過ぎによる学校の遅刻や欠席が増えた
- 家族との会話がほとんどない
- おうちの人のお金を勝手に使ってゲームをしている

月  
日  
( )  
日直

ゲームで遊ぶこと以外で、楽しみが持てる方法を探してみたり、おうちの人とゲームの遊び方のルール（遊ぶ時間・遊ぶ場所・寝る時間など）を決めて、遊び過ぎを防ぎましょう。

