

ほけんだより(からだ)

令和8年7月 池田市立池田小学校保健室

げんききょうばうもの③
ゲームやスマホのやりすぎ

ゲームやスマホをやりすぎると、めがつかれてしりよくがオガ、てきたりあたまがいたくなったりねむれなくなったりします。でもいちばんこわいのは「いぞんしょう」といふびょうきになることです。

よるもねないでやめてしまおう
やめたくてもやめられない
ゲームがさいゆうせん
ごほんもあともわしになる
がっこうにいらるときもずっとゲームのことをかんがえる
でもとにスマホやゲームがないとふあんでしかたない
たいちやうがわるくなってもふつうのせいがかつかでできなくなっても、じぶんでやめることができなくなるのが「いぞんしょう」です。

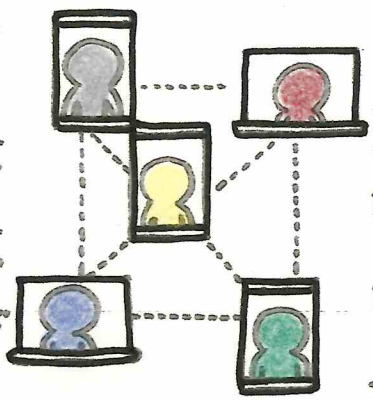
ゲームやスマホにはだっせいがあるでしやう?
※できたーや、たー! というきもちです。



それにつらいことやしんどいことやふあんなことからかんたんになげることができまます。



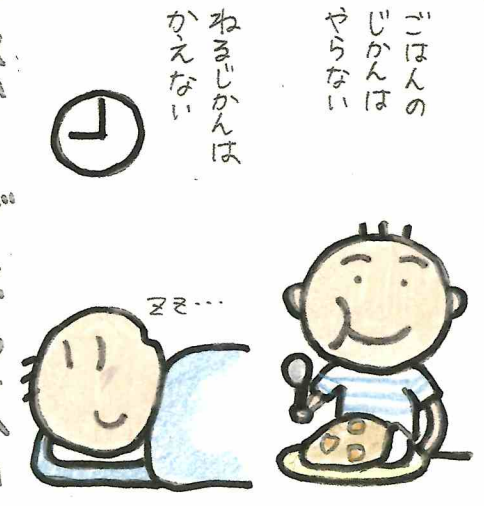
そして、ひとつつながることでもできるの、ナビシヤをわすれられます。



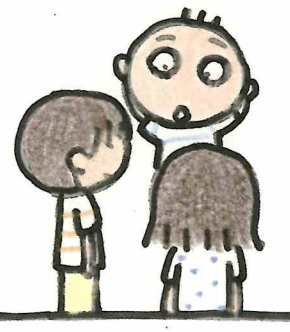
ほんとうはみずがもれているニッコろのうつわのあなを、いちじてきにうめてくれているのがゲームやスマホなんです。



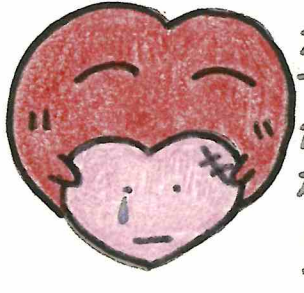
ゲームやスマホはじょうずにつかうとストレスは、さんもでできるつよいみかたです。まずはせいかつリズムをくずさないじかんにやりましよう。



それからげんじつせかいでひとつつながることをたいせつにましよう。



ひとつにきずつけられてゲームやスマホになげても、しまいたくなるときは、このことをわすれないで、だれかのあたたかキ、キ、キ、ニッコろをいやします。



ひとつはひとつにきずつき、ひとつにいやれます。

