ほけんだより３月

☆お子さまと一緒にお読みください☆　　令和６年３月号　柿岡小保健室

日中は寒さが和らぐ日が増え、春の訪れを感じる季節になってきました。もうすぐ新しい学年に変わります。春休み中も生活リズムを整えて、新しい学年を元気に迎えましょう。

私事ですが、３月８日（金）より産休をいただきます。復帰した際は、またよろしくお願いいたします。

ゲームの遊び方・遊ぶ時間を見直そう！

こんな症状があったら注意しよう

① 時間を忘れて遊び過ぎてしまう
② いつもゲームのことを考えてしまう
③ ゲームで遊べないといらいらする
④ ゲーム以外にやる気が出ない
⑤ ゲームがやめられないことで、すいみんや食事が不規則になる
⑥ ゲームのやり過ぎによる学校のち刻や早退、欠席が増えた
⑦ 家族との会話がほとんどない
⑧ ゲームを制限されるものや人に暴力をふるう
⑨ おうちの人のお金を勝手に使ってゲームをしている など

ゲームの遊びすぎをふせぐには？

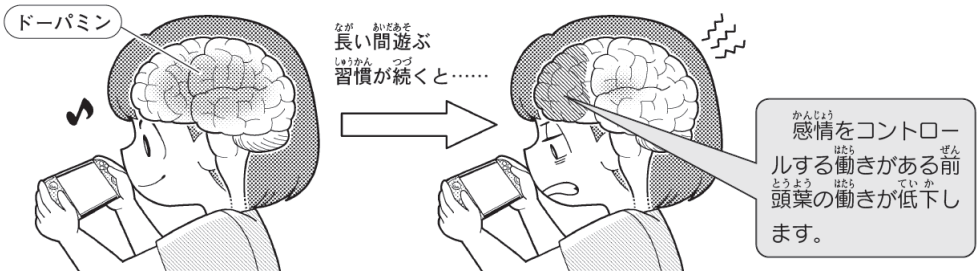
① 一日の生活をふりかえる。
② ゲーム以外のことにもちょう戦する。
③ お家の人とルールを決める。

ルールとして決めること（例）

●遊ぶ時間（○○時まで、○時間だけ）
●遊ぶ場所
（リビングルームだけ、家族がいるときだけ）
●ねる時間（○○時にはねる）など

なぜ、ゲームがやめられなくなるの？

ゲームをクリアすると、脳内で達成感や幸福感をもたらす「ドーパミン」という物質が出ます。このドーパミンを求めてゲームを続けたくなります。長時間続けると、ドーパミンが出にくくなる一方で脳が求めるため、やめられない（い存）状態になります。



おうちのかたへ

✿健康手帳について（３月上旬に持ち帰ります）

ご確認後、６年生以外は学校までお戻しください。

✿ハンカチ・ティッシュ・マスクについて

花粉症の季節です。持参のティッシュがなくなって、教室にあるロールティッシュで鼻をかんでいる児童を見かけます。ロールティッシュは硬いので、鼻下を痛めてしまう可能性があります。ティッシュを多めに持たせるようお願いします。合わせて、ハンカチや給食準備時のマスクのご確認もよろしくお願いいたします。

校内 オンライン相談

こまっていませんか？「ちょっとしたことを気軽に話せる、相談できる」窓口です。