



令和6年1月30日
東野小学校
保健室

3学期が始まって1カ月が経ちました。もう学校モードに切りかえられましたか?? 2月からは花粉が飛びはじめるので、花粉症の人にはつらい季節ですね... 早めの対策をして春を快適にすごしましょう!

知らないうちにいぞんしているかも??

~ゲームいぞん~

○ゲームいぞんってなに?

・ほかの生活や活動よりゲームを優先する

・ゲームにより勉強や学校生活に重大な影響が起こる

・ゲームの時間や回数のコントロールができない



・寝不足など問題が起こっているのにゲームを続ける

・2019年から世界的な病気の一つになり、病院でも診断がされるようになりました。
・小学生でもなることがあります。病院に行くと、良くならない時には2ヶ月くらい入院することもあります。
・脳がまだ成長の途中で影響を受けやすいため、子どもは病気が進むのが早いと言われています。

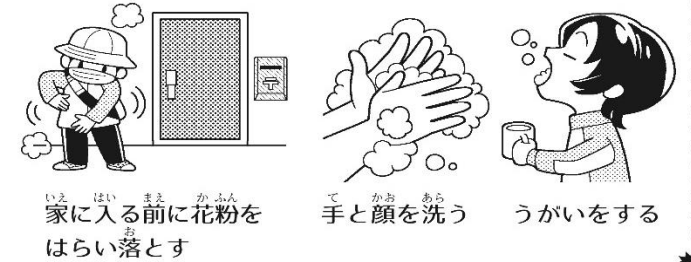
花粉症の予防には

花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては1月から飛んでいます。予防のためには、少しでも花粉を体の中に入れないことが大切です。早い時期から準備をしましょう。

外出時の服装



外から帰ったら



あなたは大丈夫?! ゲームいぞんセルフチェック

- ゲームをもっと長くやりたいとおもう
- ゲームをやめたくてもやめられない
- ゲームをやめるとイライラする
- いやなことがあるとゲームをしたくなる
- ゲームをつづけるためにうそをついたことがある

チェックしてみよう。いくつあてはまるかな?

《ゲームいぞんにならないために...》

