

保健だより



Vol. 08

保健室

令和4年1月12日発行

2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざがあります。もともと強い力をもつ者や勢いのある者にさらに強い力が加わることのたとえで、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。新型コロナウイルスの変異株の感染が日本でも拡大しています。健康的な生活習慣で感染症に負けない体を維持し、手洗い・マスク着用等の予防をしっかりと行って、「虎に翼」の対策で乗り切りましょう。

2022年 健康目標

今年こそがんばろぞ！
という目標を書いてみよう！

- ・夜ふかしをしない
- ・食後に歯みがきをする
- ・毎日運動をする など



楽しすぎた冬休み… こんな人は 要注意!



思い当たる人は、
どうすれば改善できるでしょう？



学校モードに切り換えよう！

～生活を切り替えるコツ～

毎日の生活習慣が整うと体のなかの様々なリズムが整い、体と心の健康をつくります。どうしても夜眠れない、朝起きられない、食欲がでないなど心配なことがある場合は、保健室に相談にきてください。



毎日同じ時間に起きる



起きたら朝日を浴びる



朝ごはんを食べる



夜ふかしをしない

夜ふかしなどの生活リズムの乱れにつながっていることの多いソーシャルゲーム。スマホの普及で、遊ぶ人や遊ぶ機会が増えていると思います。自分で時間や遊び方をきちんと管理できていれば遊び道具のひとつとなりますが、生活リズムの乱れだけでなく、課金やゲーム依存が問題となるケースがあります。

ソーシャルゲームとのつきあい方について一緒に考えてみましょう。課金の誘惑や罠に落ちないためには、その仕組みを知っていくことが大切です。

👉 ソーシャルゲーム*は無料で遊べるものも多いけど…

無料で進められるところまで来たけど、ここから先は課金しないと絶対に進めない。もっと進みたくて課金してしまう。ちょっとだけなら大丈夫だね。

でも、いったん課金し出すと止まらなくなり、生活に影響を与えるほどハマったり、多額の借金を抱える人もいます。ゲームの課金には、『誘惑を抑える工夫』が必要です。

*ソーシャルゲーム…コミュニケーションを主体とするSNS上で提供される、スマホやパソコンを操作することで遊べるオンラインゲームのこと。



課金の誘惑&ワナ

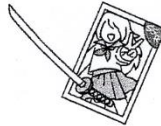
👉 他人への優越感

同じゲームをしている友だちに、自分の持っている珍しい（レアな）キャラやアイテムを自慢できる優越感が気持ちいい

→大人が高級ブランドを買って身につけるのと同じ感覚

👉 フレンド機能

仲間を増やして一緒にゲームを進めるフレンド機能により、他のプレイヤーが持っているアイテムやキャラが見えたりするので、自分も欲しくなってしまう



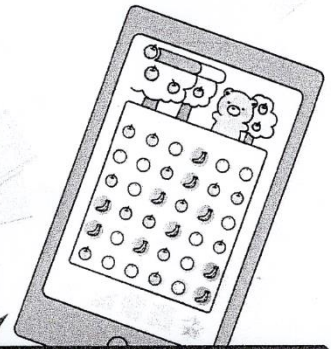
👉 話を合わせたい

友だちとゲームの話をしていても、課金する人としていない人は話が合わないので、自分も友だちと同じように課金してしまう



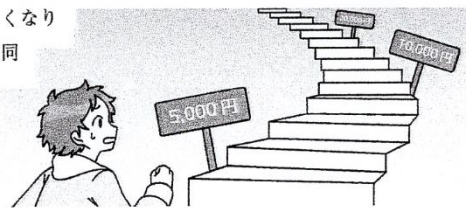
スマホの課金ゲーム

ルールを守ってつきあおう



ゴールがない「無限階段」

一度破格な課金を始めると、それまで払った金額がもったいなくて、途中でやめられなくなります。これは薬物などと同じく「依存」に似た症状です。だんだんと階段を昇って行くのと同じように課金していく。でもお金がなくなったり大切な時間も浪費したりしてしんどくなってきて「もうやめようかな…」と思ったとき、悪魔のささやきが聞こえます。「ここまで昇ったんだし、途中でやめるのはもったいないぞ」。ところが課金ゲームの場合、その階段の先にゴールはありません。無限に続く階段なのです。



👉 「やめたい!」と思ったとき、自分でできる対策

- ソフトを買うだけでできる、課金しなくても面白いゲームに乗り換えてみる
- スマホからアプリを消す
- 他に趣味を探してみる
- クレジット支払いをしているなら、現金での支払いに切り替える
- ゲーム友だちとはゲーム以外の話をするようお互いに相談してみる



👉 それでもやめられないときは…

やめられないのは、悪いことでも恥ずかしいことでもありません。ゲームについてはいろいろな事例・事件があまりに多いため、WHO（世界保健機関）が「ゲーム依存症（ゲーム症/ゲーム障害とも）」と定義し、国際疾病分類（第11版）に加えました。

気軽に話ができる周りの大人がいれば、相談してみましょう。もしもない場合は、学校の先生に相談してみてください。きつ力になれるはずですよ。