

ほけんだより 12月

桜谷小
保健室
H30.12

けんこうな脳にそだてよう

～ゲームとじょうずにつきあおう～

11月からはじめた「ゲームたいさく」に12月も取り組みます

夜8時よりあとはしない



おうちでは、おうちの人とゲームをするときのやくそくを守ってあそんでいますか？学校ではけんこう目標「夜8時よりあとはしない」を決めて月に1週間がんばることになっています。でもかんたんに守ることができない人、ゲームのことを考えて落ち着かないという人がいるようです。ゲームをすることが悪いのではなくて、ゲームをやりすぎると、けんこうな生活、けん

こうな体をつくることからなれてしまい、生活がみだれて、からだのちょうしがくずれたり、脳のはたらきが活発にはたらかないようなことにつながってしまいます。みんな一人ひとりがすぐれた脳をもっています。このことを知りゲームとじょうずにつきあってほしいと願っています。

きのうは給食時間に若松先生が登場して、脳のはたらきと健康な脳に育てる過ごし方についてお話をしていただきました。

ゲームのやりすぎで……

★ゲーム機の光が脳に残ってしまうのでねつきにくい
→ねる時間がおそくなる→ね不足で朝が起きられない
→あくびがよく出る、気もちがわるい、朝ごはんが食べにくい
家に帰ってからのすごしかたを考えていますか？



★ゲームを近くで見続けているために目がたいへんつかれやすくなってしまう
す。かたがこったり、あたまがいたくなったりします。
よいしせいでしていますか？休けいを取りながらしていますか？



けんこうな生活、けんこうな体といえるかな？



★ゲームをしないとおちつかない、ゲームのことが気になる、
することがなかったらゲームをしてしまう、ゲームのほかにすることがない、
考えることがめんどろになる。

こんな気持ちになる脳は、



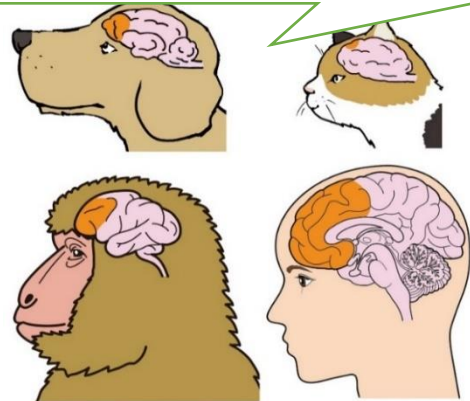
けんこうな脳っていえるかな？

のう だいじな脳みそにえいきょうがある？

脳は、体中に命令を出してたくさんの仕事をしています。その中でも「人間らしいはたらき」をもっている部分が脳の前（前頭前野 ぜんとうぜんや）にあります。

脳みその前のところは、にんげんらしい
脳の部分だよ。勉強する 新しい物を作り出す 感動をコントロールする場所だよ。若松先生が話してくれたよね！

イヌ、ネコ、サルの動物とくらべて
にんげんはどうでしょう？
○脳の大きさはどう？
○あたまの前の部分の大きさはどう？



けんこうな脳にそだてるには どうしたらいいの？

ゲームをしているときは、人間らしい脳（前頭前野ぜんとうぜんや）にあたるところは使っていません。脳は休んでいる状態で脳の活動は低下しています。 若松先生からは、①べんきょうだけではだめなこと、②読書をする③友だちと遊ぶ、話す④お手伝いをする⑤美しいものを見て感動する⑥体を動かすこと、でけんこうな脳に育っていくこと。いろいろなことを経験して、心つまり脳を豊かにすることが、今の君たちにはとても大切なことなんだよ、と大事な脳のお話を聞きました。

<おうちの方へ> ゲーム機やスマホ等のメディアの普及で子どもたちの健康な生活が脅かされてきています。今回は脳とのかかわりを知って、おうちでの生活を見直していただけたらありがたいです。また来年の1月23日学校保健委員会では、学校医の下池先生に子どもの睡眠が健やかな成長に大いに影響していることやゲームとのかかわりについてもお話をさせていただくことになっています。是非誘い合ってご参加くださいますようお願いいたします。

