

R8. 6. 30 NO.4

日程	実施クラス
7月 1日 (水)	1－2、1－3
7月 3日 (金)	1－1、他学年希望者
7月 6日 (月)	4年生

あせのしまつをしよう!

汗をかき続けることで、
スベスベの肌になるよ!

かいた汗をそのままにしておくと、
体がかゆくなるよ...

つめたいものや冷えすぎた部屋に注意!

冷えたものを食べすぎたりすると、
体調をくずしやすい!

冷えすぎた部屋にいたり、
冷たいものを食べすぎたりすると、
体調をくずしやすい!

体が冷やると、
かゆくなるよ...

なんでもよくかんで食べよう!

食事は1日3回、栄養バランスを
考えた食事をよくかんで食べよう!

おやつばかり食べたり、
だらだらと食べ続けたりすると、
むし歯や肥満の原因に...

いつもと同じ時間に起きよう!

学校が休みでも、
いつもの時間に起きよう!

休んだらと遅く起きると、
生活リズムが乱れてしまう...

寝る時間は、
休みの日もそろそろ!

ゲームのしすぎや
夜ふかしは目の健康や
成長によくない!

「ゲーム障害」にご注意ください！

みなさんは、ゲーム機器やスマホを、毎日どのくらい使っていますか？2019年5月に世界保健機関（WHO）は「ゲーム障害」を正式に病気として認定しました。夏休みは生活リズムが崩れやすいため、ゲーム障害になりやすい危険があります。こんなことはありませんか？



ほかにも、こんな症状があったら要注意です！

- ① ゲームの時間や頻度を自分でコントロールできない
- ② 日常生活よりもゲームを優先してしまう
- ③ 人間関係・日常生活・健康状態に問題が起きてもゲームをやめられない



「夏休みだからいいかな？」と考えて生活リズムが崩れると体内時計も崩れ、体調や成長面に悪影響がでることがあります。また、こうした生活をもとのリズムに戻すのはかなり大変。夏休み中も生活リズムが崩れないように気を付けてください！



ゲーム障害にならないように「自分のルール」を決めよう！



ゲームにコントロールされないようにしましょう

ゲームと正しく付き合うためのルール

- 使う時間を決めよう
- 寝る時間を決めて、それより遅い時間は使わない
- 課金はしない
- ゲームのほかにも、楽しめることを見つける

ベッドの中では使わない。

一度、お金をかけてしまうと、やめにくくなります。課金はしないと決めましょう！