

ほけんだより

令和8年8月
(2026年)
山田第二小学校
保健室

ゲームやスマホのやりすぎにちゅうい

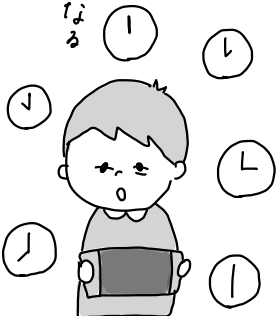
ゲームやスマホをやりすぎると、めがつかれてしりよくがさがってきたり、あたまがいたくなったり、ねむれなくなったりします。
でもいちばんこわいののは「いぞんしゅう」というびょうきになることです。

よるもねないで
やっしましう
やめにくても
やめられない



ゲームが
さいゆうせん

ごほんも
あとまわしになる



が、こうにいるときも
ずっとゲームのことを
かんがえる



てもとに
スマホやゲームが
ないし
ふあんでしかたない



にいちようがわるくなっても
ふつうのせいかつができ
なくなっても、じぶんで
やめることができなくなる
のが「いぞんしゅう」です。

ゲームやスマホには、
だっせいがあるよね？

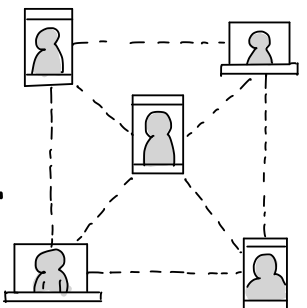
※できたり、やたり、という
きもちです。



それに、つらいことや
しんどいことやふあんな
ことからかんたんににげ
ることができません。



そして、ひとつながること
もできるので、さびしさを
わすれられます。



ほんとうはみずがもれて
いるところのうつわの
あなをいちじてきにうめて
くれているのがゲームや
スマホなんです。



ゲームやスマホは
じょうずにつかうと

ストレスは、さんもでける
つよいめかたです。

まずほせいかつリズムを
くずさないようにくふう
してやりましよう。



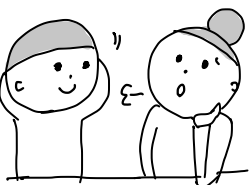
ねるじこくは
かえない



そして、げんじつせかいで
ひとつながることを
たいせつにしましう。



そして
だれかに
じぶんのかんがえや
きもちを
きいてもらおう



ひとつにきずつけられて
ゲームやスマホににげて
しまいたくなるときは
このことをわすれないで。



ひとつはひとつにきずつき、
ひとつにいやされます。