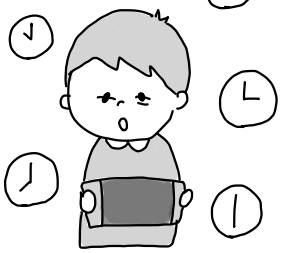
ほけんだより

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、めがつかれてしりょ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は「いぞんしょう」というびょうきになることです。



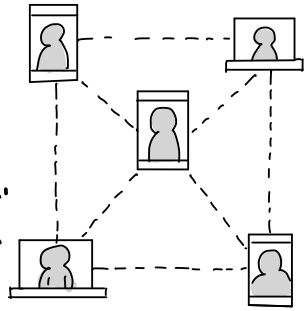
たいちょうがわるくなってもふつうのせいかつができなくなっても、じぶんでやめることができなくなるのが「いぞんしょう」です。

ゲームやスマホには、※たっせいかんがあるよね？

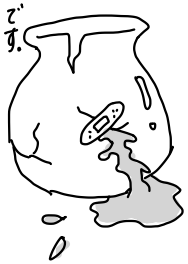
※できた！やった！というきもちです。

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げることができます。

そして、ひと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。

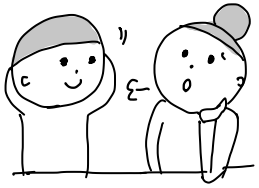


ほんとうはみずがもれているこころのうつわのあなをいちじてきにうめてくれているのがゲームやスマホなんです。

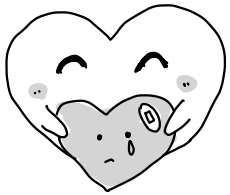


ゲームやスマホはじょうずにつかうとストレスはっさんもできるつよいみかたです。
まずはせいかつリズムをくずさないようにくふうしてやりましょう。

そして、げんじつせかいでひととつながることをたいせつにしましょう。



ひと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ったときはこのことをわすれないで。



ひとはひとにきずつきひとにいやされます。