

# 教育相談だより

令和4年度 冬休み号 教育相談部



## 気をつけて！ゲーム・スマホ依存

いよいよ冬休みが始まります。冬休みは、クリスマスや大晦日、お正月など楽しい行事が盛りだくさんあると同時に、さまざまな誘惑も多い時期です。また、だらだらと過ごしてしまい生活リズムも乱れがちです。気が付くと夜遅くまでゲームやテレビ・スマホなどを観てしまい次の日起きられないといったことも出てくると思います。1日にゲームやスマホを見る時間が多くなるとこんな症状に陥ってしまう可能性があります。



抑えられないイライラ



昼夜逆転によるうつ病



やる気消失 長期欠席



頭痛

その他にも、生活に支障をきたしてしまい、多動や暴力的になるなど発達障害と似た症状がみられる場合があるそうです。子供は自身をコントロールする術をよく知らず、未熟な部分があります。保護者がしっかりと見守ることが重要です。以下のことに気を付け生活改善をしてみましょう。

- ① テレビやゲームの時間を1日どれくらいにするかを子供が自分で決める。
- ② 約束が守れなかったときのルールも子供が自分で決め、必ず実行させる。
- ③ 寝る2時間前は、ゲームやスマホを見ないようにする。
- ④ 寝るときは、ゲームやスマホを枕元に置かず、違う部屋に置いて寝させる。

これらのことをしっかりと守り心も身体も健康的に冬休みが過ごせるといいですね。始業式で元気な子供たちに会えることを楽しみにしています。