



令和6年2月26日
 神目小学校
 保健室

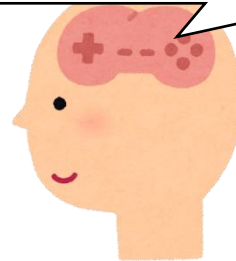
メディアを上手に使う！

学校では、タブレットを使ってドリルをしたり、調べ学習に使ったりしていますね。とても便利なものです。家では、ゲームをしたり、動画を見たり、とても楽しいですよ。メディアを使わずにすごすことはむずかしいですが、自分の健康を守り、上手にメディアを使ってほしいと思います。

なぜ、ゲームがやめられなくなるの？

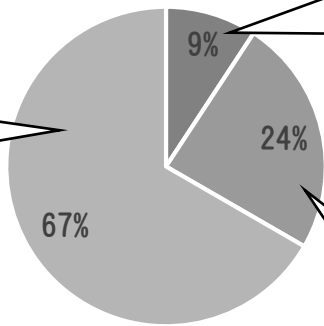
ゲームをクリアしたり、目標を達成したりする中で、頭(脳)の中に達成感や幸福感をもたらす「ドーパミン」というものが出ます。このドーパミンが多く出ることを求めて、ゲームが続けたくくなります。でも、ゲームを長時間続けると、ドーパミンが出にくくなるため、脳がより多くのドーパミンを求めて、やめられない(いぞん)状態になります。

長い時間使うことがつづくとき…
 感情をコントロールするはたらきが低下してしまいます。



2学期に、メディア依存チェックをしました！(全学年)

【問題なし】
 これからも上手に
 メディアを使いましょう！



【いぞん】
 今の使い方を続けると、ネットからはなれられなくなってしまいます。メディアのルールを確認しよう！

【注意】
 いぞんに近づいています。メディアのルールを確認しよう！



免疫力アップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

