



教育支援部だより

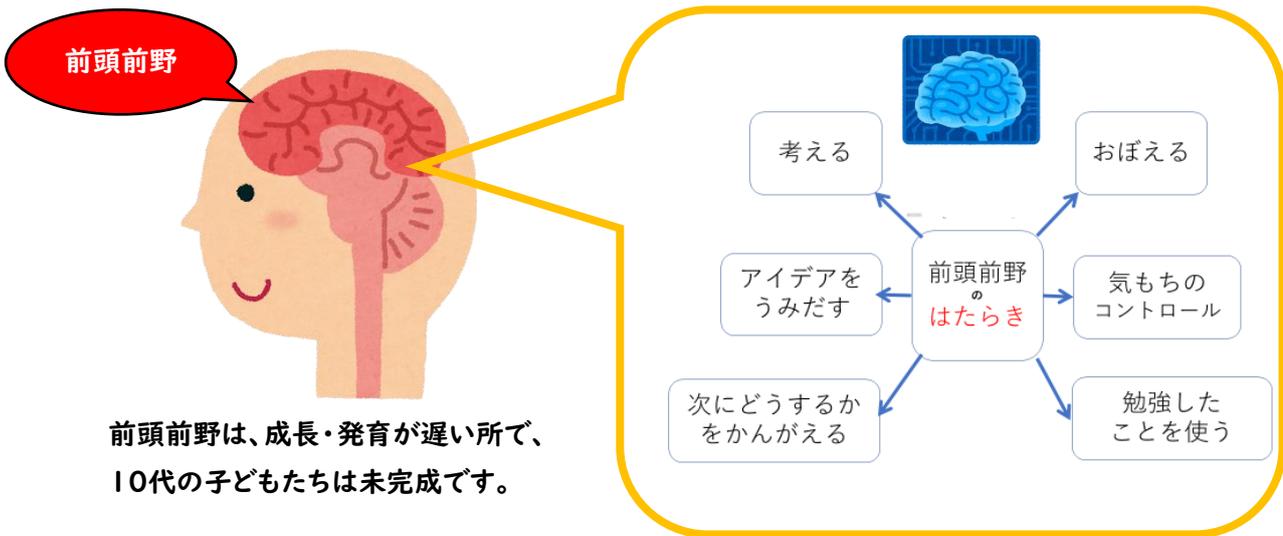


No.7

今年度も、新型コロナウイルス感染症蔓延によって、行動が制限される日が続く1年でした。友だちと一緒にわいわい遊ぶことができず、外出が制限され、家の中で過ごす時間が増えました。そのような中で家での遊びの一つとしてゲームや動画の視聴が挙げられます。2019年5月、世界保健機関（WHO）が「ゲーム障害」を新たな国際疾病分類として認定しました。ゲーム障害とは、ゲームをする時間をコントロールできない、他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先するといった症状が1年以上継続することをいいます。

本校でスクールカウンセラーさんに教えていただいた『ゲーム、SNS との距離感』についてご紹介します。もうすぐ春休みですので、春休みの過ごし方について考えていける材料になればと思います。

ゲーム・携帯を見ていると前頭前野が動いていない



大人に比べると、10代の子どもは、自分の気持ちをコントロールする力が弱い

だから

メディア依存になりやすい傾向

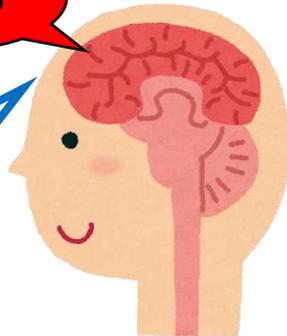


ゲーム・携帯を見ていると脳全体が使われていない

ゲームをはじめて20分~30分くらいで、前頭前野が止まっていきます

前頭前野

シャットダウンされて
いきます、、、



だから

我慢できない



やり続けるとどうなるのか、、、??

- 集中して聞く力が育ちにくい
- 視野・視力に問題が発生する
- つかれやすい
- イライラが増える
- 気持ちのコントロールが難しくなる
- 眠れない、起きれない、日中眠い



こころと脳に大切なこと



こころ・脳には、太陽の光(セロトニン)が大切です!太陽の光はいい眠りに大切です!

朝 歩く
太陽光を15~30分浴びる
カーテンを開けて太陽光を取り込む



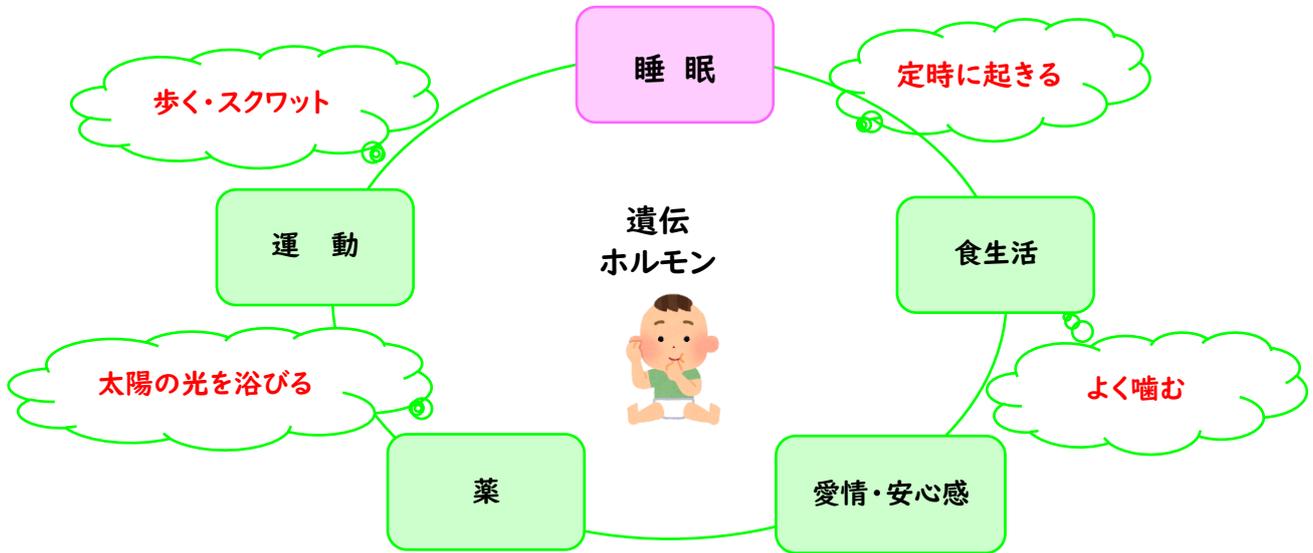
こころ・脳には、よく噛むことが大切です!

一定のリズムで よく噛んで食べる
セロトニン神経が活性化 消化吸収アップ
飲み込もうと思ったら、あと10回噛む



成長に大切なもの

基本は規則正しい生活



ゲームをすることが問題なのではありません。規則正しい生活を送る中で、楽しみの一つとしていけるようにしていきましょう。



今年度のセンター的機能について報告

巡回相談、教育相談、体験学習、学校見学、体験入学等様々な機能を、校区内の幼児や児童生徒、先生方、保護者の方に活用していただきました。

巡回相談・教育相談・就学相談は、児童発達支援センター・保育園・幼稚園：8園 小学校：12校 中学校：5校 との関係者の方と一緒に実態把握や、課題、支援の方法、職員の体制等を考えさせていただきました。

今年度も、新型コロナウイルス感染症予防の観点からいろいろとご不便をおかけしましたが、ご理解・ご協力をいただき感謝致します。来年度も、少しでも子どもたちの発達や成長と一緒に応援できたらと思いますので、よろしくお願いいたします。



きのかわ支援学校 教育支援部 寺尾 朝井

TEL:0736-42-0415

E-Mail:kinokawa.shien@wakayama.c.jp