

## 🌻夏休み中も規則正しい生活をしましょう！

自由な時間がたくさんある夏休み。いろいろなチャレンジができそうですね。計画はゆとりをもって、夢中になれるのはいいことだけれど、生活リズムをきちんと守ることも忘れずに！

### 夏休みこそ早起き！いいことがいっぱい

- 太陽の光を浴びると脳や体が目覚めて生活リズムが整う。
- 朝ごはんが食べられて、排便もスムーズになる。
- 涼しいうちに宿題や勉強ができる。
- 自由な時間もたくさんとれる。



朝寝坊はもったいない！  
夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう。

### アウトメテアに挑戦！もっと楽しい過ごし方を考えてみよう

- スマホ・TV・ゲームに費やしていた時間を使って、いつもと違う新しいことに挑戦しましょう。
- 読書をする ○お手伝いをする
  - 家族とおしゃべり ○勉強に打ち込む
  - 絵を描く ○植物を育ててみる など



何かワクワクするような発見があるかもしれません。

### 知っていますか？インターネット・ゲーム障害

(1) インターネット・ゲーム障害とは、多くの依存症の中の1つです。

- インターネット・ゲームの使用をコントロールできなくなる。
- インターネット・ゲームの使用を生活の中で最優先する。

思い当たる人はいますか？

(2) インターネット・ゲーム障害は、重篤になると体にも影響を及ぼします。

- 体力低下 ○骨密度低下 ○鉄欠乏性貧血 など

(3) 「ひま」「精神的苦痛」は大敵？

○暇な時間 → ゲームをすれば気分転換になる → ゲームを始める

という認知、行動をとってしまう人もいます。心あたりがある人は、暇な時間は計画を立てて過ごすなど状況を変えてみる必要があります。気分転換に、ゲーム以外のことをしようと考えて、行動してみるといいかもしれません。

○精神的苦痛を抱えた子どもにとって、ネット・ゲームの世界は現実逃避しやすい

現実の世界で、学校や友人関係の問題・進学就職・家族の問題などストレスを抱える人は、ネット・ゲームの世界で注目を浴びたり承認されたいがために、現実逃避をおこしやすいそうです。

インターネット・ゲーム障害は、軽症のうちから治療すると回復が早いそうです。専門外来もありますので、ご心配事等ありましたらご相談ください。

夏休みは健康に気を付けて過ごしてください。

2 学期、元気に登校してくるみなさんの顔が見られることを楽しみにしています！