

「まいにち笑顔 みんなが笑顔」



「ゲーム依存症」にならないために

5月になりゴールデンウィークが終わりました。4連休明けで体がお休みモードになっている人もいるのではないのでしょうか。「お休みモード」とは、学校に行こうと思っていたのに、いざ行こうとすると、体がズッシリと重く感じたり、お腹が痛くなったりする状態です。

この原因はいろいろあるのですが、一番は生活リズムが崩れることです。いつもと違う生活をしていると、頭では大丈夫だと思っても、体は3日目から「お休みモード」に切り替わり始めるのです。だから、学校が始まる3日前からは、休みの時でも学校がある日と同じように「早寝・早起き」をして、「朝ごはん」をしっかり食べることが大切です。早寝をするためには、適度な運動も必要です。これから過ごしやすい日が続きます。外に出て体を動かす遊びをするといいですね。もし、まだ体が「お休みモード」だったとしても、明日、明後日とだんだんいつもの体に戻りますので、明日の朝も頑張ってきてください。

また、生活リズムが崩れる一番の原因は、インターネットを見たりゲームをしたりする時間が長くなることです。最近のニュースで「依存症」という言葉を耳にしたことがあるかと思いますが、子供でもなる依存症がゲーム依存、ネット依存です。依存症は病気の一つです。ゲーム依存症になると、ご飯やお風呂の時間になってもゲームをやめられず、寝る時間になってもやめられないといったことになり、寝不足から朝が起きられなくなったり、体の調子が悪くなったりします。そうになると、病院に行っても治してもらえない場合があります。

ある大学の先生が、ゲームをやめたくてもやめられない、普段の生活よりもゲームを優先してしまう「ゲーム依存症」の傾向にある子が、一日にどれくらいゲームをしているかを調べたところ、平日は2時間以下で、依存傾向にない子と同じくらいだったのですが、休みの日には依存傾向にない子が3時間以下なのに対して、6時間以上もやっていたそうです。

インターネットを見たりゲームしたりする時間はおうちで決まっていると思いますが、ゲーム依存症にならないためには、長くても「平日2時間、休日3時間」までを目安にするといいです。明後日9日（木）から「すこやか週間」が始まります。すこやかカードに1週間の生活の記録を付けながら、自分の生活を振り返り、自分で意識して健康な体をつくっていきましょう。

（参考データ：長崎大学生命医科学域保健学系作業療法学分野 今村 明 教授）