



ふゆやすみ、ゲーム・ネットばかりに ならないように



いちにちに どのくらい ゲームや ネットを していますか？
だいすきなひとは ふゆやすみに になると もっと ながいじかん
やっちゃうかも しれませんね。

なんぶん やったらやすむ、やめる、という きまりなしに
すきなだけ つづけていると、びょうきになってしまうかもしれま
せんよ。

ゲーム、ネットがやめられないびょうきを 「いぞんしょう」と
いいます。こころのびょうきです。

めがわるくなる ばかりでなく、くろめが うちがわに よってしまうことも あります。
「ないしゃし」といいます。 どちらも ほおっておくと なおりづらくなります。

吉田小学校の 登下校時刻の変更

12月25日(水) 第2学期終業式 下校11:30

12月26日(木)～1月9日(木) 冬季休業(冬休み)

1月10日(金) 第3学期始業式 下校11:30

※あくまでも予定です。急な変更もありますので、詳細につきましては、学校へ確認をお願いします。

不審者情報 富士吉田警察署より

・11月25日(月)15時45分頃、上吉田コミュニティセンター付近の国道139号の歩道上で、
女子児童2名が歩いていたら、生け垣に腰掛けていた男から「お菓子があから家にこないか」
と声をかけられた。男は40歳くらい、サングラスをかけ、服装は黒の上下、黒の帽子をかぶり、
携帯電話をもっていた。

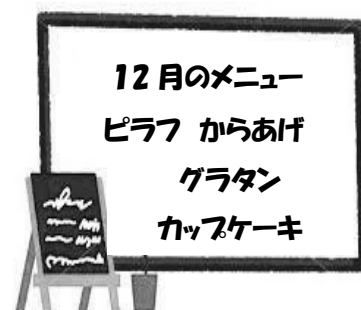
よしだ こども しょうどう の おしらせ

12月16日(月) 16:00～18:30

ばしよ 富楽時ふらっと(しもよしだ4-2-15)

こども(高校生まで)むりょう おとなは200えん
クリスマス会をします。 バルーンであそびましょう。

☎23-8105 富士吉田市社会福祉協議会 木下



次のいい子の日は**1月15日(水)**です。吉小校門前 朝8時頃集合

積雪・路面の凍結に気を付けておこしてください。

富士吉田ふれあい隊は2004年から吉田小学区で登下校の見守り活動を行っている自主防犯団体です。

ゲーム・スマホの危険性について 知っていますか？

SNS で知り合った大人と接触して、小学生が行方不明になる事件がおきました。SNS が原因で誘いだされるなど、犯罪に遭った18歳未満の被害者は、2012年1076人。2018年は1811人に増加しています。小さな画面の中に大きな危険が潜んでいることを、改めて親子で確認したいものです。

子ども向けにも書きましたが、長時間ゲームやスマホなどを続けることは、心と体にたいへん悪い影響があります。

① 依存症

ゲーム依存症は、スマホゲームのやり過ぎで日常生活に支障をきたす状態です。

「ゲームのコントロールができない」

「他の生活上の関心事や日常の活動よりもゲームを選ぶほど、ゲームを優先する」

「問題が起きているが、ゲームを続ける、またはより多くゲームをする」

「ゲーム行動パターンは重症で、個人、家族、社会、教育、職業やほかの重症な機能分野において著しい障害を引き越している」

この四項目が12か月以上続く場合に「ゲーム依存症」と診断されます。

専門治療については久里浜医療センターのホームページに詳しくのっています。

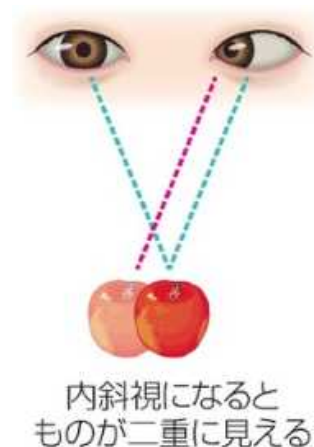
② 急性内斜視

スマホを使うとき、目は20cm位で焦点を合わせようとして、瞳孔を小さくし、水晶体を膨らませるといった緊張状態になっています。

これが長く続くことで、黒目が内側寄りになり、物が二重に見えたりする内斜視になってしまいます。

予防法

- ・30分たったら5分くらい休憩をとり、遠くを見る。
- ・スマホよりタブレット、ゲームは携帯型よりテレビにつなぐ置き型を使う。(目に優しい)
- ・スマホは30cm以上離して使う。



3D(3次元)・VR(仮想現実)も危ない

立体的に感じられる3D(3次元)や、コンピューターが作り出した架空の世界を楽しむVR(仮想現実)の映像についても目を内側に向かせる力が強く、各メーカーは対象年齢を下記のように定めています。

ニンテンドー3DS	6歳以下は3D映像を表示しない設定にしてください
プレイステーションVR	対象年齢は12歳以上

通学路の雪かき、凍結防止にご協力をお願いします