

保健だより



発行：智頭農林高等学校保健室

<1月 新年号>令和4年1月7日

テーマ：スマホ・ゲーム依存

スマホ・ゲーム依存（依存症）

新型コロナウイルスの流行により外出の機会が減っただけでなく、寒さの深まりとともに、生徒のみなさんも家にいる時間が長くなっているのではないのでしょうか。それとともにスマホやゲーム機器を使用する時間が長くなっているかもしれませんね。

今回は、スマホやゲーム機器を長時間、繰り返し繰り返し利用することにより起こる依存（依存症）について、みなさんに知っておいてほしいことをまとめます。



○どの程度でスマホやゲームの依存が疑われるの？

健康、家族との関わり、学習、部活動など日常生活の中でみなさんが気にかけないといけないことが多くあります。スマホやゲームは日常生活の中での趣味や楽しみの一つにしすぎません。この使用がエスカレートして、大切な用事があるのにやめられない、睡眠不足が続いている、冷静な判断ができずに高額課金をしてしまうという場合に依存症が疑われます。



○スマホやゲーム機器の使用と睡眠の関係は？

スマホやゲーム機器などの画面からはブルーライト（青色光）が発せられています。ブルーライトは昼間の太陽の光にも含まれていて、就寝前にスマホやゲームを使用すると眠りにつきにくくなるのが分かっています。就寝前の使用は控えましょう。



○どうしてスマホやゲームの依存は起こるの？



「うれしい」、「楽しい」などと心地よく感じるときに人間はその気持ちを覚えます。また、同じ気持ちを経験したいと思うことで、その行動を繰り返そうとします。その行動はエスカレートし、ゲームであれば、プレイ時間が30分から1時間、2時間と延びていき、それでも物足りなくなり、際限なくゲームをし続けとするようになります。また、スマホの方が携帯しやすく、どこにでも持ち歩けるため依存が起こりやすいそうです。

趣味や楽しみとして、スマホやゲームをすることは必要なことかもしれませんが、日常生活に支障をきたしたり、トラブルを抱えたりするようでは困ります。スマホやゲームの依存について理解を深め、節度のある利用を心掛けてほしいです。

スマホやゲームの依存（依存症）に限らず、健康について相談がある生徒は、保健室に気軽に来てください。