

キラリ通信



令和4年7月13日発行
立川市立第七小学校
拠点校七小キラリ教室

1 学期の指導が終わり、今週から保護者面談が始まります。在籍学級の先生方、保護者の皆様、関係機関の皆様、様々な場面でご理解とご支援をいただきまして、心よりお礼申し上げます。

さて、1 学期は友達や担任の先生が替わり、時間割や学習内容のレベルアップ等変化の多い時期でした。初めてのことや変化が苦手な子どもたちにとっては、慣れるまでに時間が必要だったと思います。

ご家庭でも、1 学期を振り返り、お子さんの成長に対して励ましの言葉等を伝えていただけたらと思います。



【今後の主な予定】

9月 5日（月）～	キラリ2学期指導開始 ※曜日ごと順次
10月 3日（月）	七小運動会の振替休業日のため指導なし
10月11日（火）	六小運動会の振替休業日のため指導なし



※上記の他にも指導の変更等の場合がございますので、毎月のキラリ通信、毎回の連絡帳をご確認ください。

【ゲームやタブレットとの上手な付き合い方について】



一か月以上の長い夏休みが始まり、家に居る時間も増えゲームをする機会が増えたりすると思います。ゲーム等の管理の仕方は、各家庭で違うとは思いますが、実際に夏休みに入ると楽しくなり、ゲーム等と向かい合う時間が長くなってしまうお子さんもいます。今回は、ゲームやタブレットとの上手な付き合い方について紹介します。

ゲームやタブレットにはまってしまうとどうになってしまうのか・・・

ゲームやタブレットを行うことで脳内に快感物質が出てきます。長時間続けることで快感物質が出るのが当たり前になってしまい、止めた時(快感物質が無くなった時)に脳が『異常』だと判断し、結果的にゲームやタブレットに依存してしまいます。また、ゲームやタブレットに熱中するあまり、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気になってしまうこともあります。そして、この病気を2019年5月に、WHO（世界保健機関）では、新たな病気としてゲーム障害と定義しています。

ゲームやタブレットと上手に付き合うためにできること

- ①家族と本人とで話し合い、ルールを設定する。
- ②ゲームやタブレット以外にも楽しめる活動をもつ。
- ③家族が子どもに与える機器の知識を身に付けてから使い始める。
- ④ゲームやタブレットの使用記録を付けて時間等の目標を立てる。 など

【参考文献】

中邑賢龍・近藤武夫監修「発達障害の子を
育てる本 ケータイ・パソコン活用編」2
012、講談社