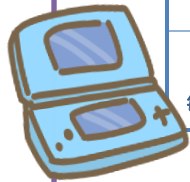




# 気をつけて!ゲーム・スマートフォン依存症



最近とても気になっているのが、皆さんのゲームやスマートフォンの利用状況。学校で行ったアンケートでも1日に5時間以上使用している人も少なくありませんでした。今回は学力調査に関する興味深い調査の結果をお伝えします。



	平日に学校以外で2時間以上勉強する	家では勉強しない(30分以下)
スマホはほとんど使わない	75点	64点
スマホを毎日4時間以上使う	57点	48点

H25 学習意欲の科学的に関するプロジェクト(仙台市)より

驚きなのは色のついている部分です。学校以外で勉強していてもスマホを4時間以上使っている子は、家では勉強をしないけどスマホをほとんど使わない子よりも点数が低いのです。はっきりした理由は分かっていませんが、いくら勉強しても集中できていない状態になっているようです。

依存症を脳科学からみると・・・

## ドーパミン神経の機能低下がおきる

◎ドーパミンとは…楽しいことがあったり、リラックスしたり、集中しているときにでる脳内物質。

ニコチンやアルコールでも同じですが、ゲームやスマートフォンを使用しているうちにこれらは脳を無理矢理刺激してドーパミン神経を強制的に働かせます。そして繰り返しているうちに神経が鈍くなりドーパミンがでにくくなります。

ドーパミンがでにくくなった結果…

- 勉強が楽しい! 答えがわかった! うれしい!! と感じにくくなる。
- 勉強に達成感ややる気を感じられなくなり、勉強がただの作業になる。



**成績が伸び悩む**



さあ、夏休みという長い自由時間が近づいてきました。今一度ゲームやスマートフォンの使用について考えてみてくださいね。

## Thank you!

学校の環境整備について、学校公開でいらした方々からうれしい言葉をいただきました!

「清掃はよく行き届いていると感じました」

「とてもきれいです」「清潔で気持ちよい」

いつも皆さんが丁寧に清掃してくれているおかげです。ありがとう!!

毎日使う学校を大切にするためにも、皆さんが毎日を健康で快適に過ごすためにも、日々の清掃はとても大切です。7月には学校愛護デーや大掃除があります。これからもよろしくお願ひします。

