

# 吹越の丘 II

時を守り 場を清め 礼を正す



## 雑巾・足拭き「ありがとうございます！」

5月17日(火)に日赤奉仕団田原分団の河内つむさん、興梶千美子さんに、たくさんの手作りの雑巾と足拭きを頂きました。日赤奉仕団田原分団は団員が30名ほどいらっしゃるそうです。一つ一つ手作りをされ、田原小やときわ園にも寄贈されたそうです。



花梨さん、神太さんが受け取りました

河内さん、興梶さん

最近、学校でも手作りの雑巾を見ることが少なくなりました。大切に使用させていただきます。本当にありがとうございました。

## 空き缶回収、御協力ありがとうございます。

熊本地震の発生から1ヶ月を過ぎましたが、多くの方々が避難生活を送っている様子を新聞やテレビが伝えています。余震が続く中、これから暑くなり、雨も多くなる季節です。心配でたまりません。早い復興を願うばかりです。



回収した空き缶

少しでもお役に立てばと始めた、生徒会の空き缶回収の呼びかけに保護者の皆様、地域の皆様、御協力をいただきありがとうございます。たくさん空き缶を回収できました。

今後も空き缶回収は続けていきますので、田原中学校までよろしくお願い致します。



※熊本地震被災者支援に、空き缶回収の益金を送ろうと、生徒会が活動中です。御協力をお願いします。

体育館横の置き場にお持ちください。

1. アルミ缶だけをお願いします。(アルミボトル缶のキャップ、タブもそのまま可です)
2. スチール缶、ピンは回収していません。
3. できれば、軽く水洗いをして出していただくと衛生上助かります。

## 元気な脳のつくりかた

No.3

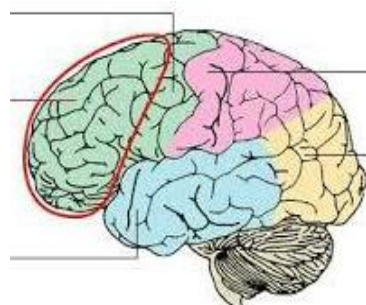
今週も、「ゲーム脳」について考えていきます。ゲーム脳になると『心のブレーキ』がきかなくなるということです。



前頭葉

前頭前野

側頭葉



頭頂葉

後頭葉

## 心のブレーキがきかなくなるゲーム脳



### 1 ゲーム脳になったらキレやすい

「キレル」ときは、前頭前野が状況に対して冷静に自分を判断したり、感情をおさえたりすることができなくなってしまった状態です。前頭前野には、感情をコントロールする働きがあるので、しっかりと働いていればすぐに怒ったり、暴力的になったりしません。自分のとる行動がどのような影響を与えるのかを判断できるのです。しかし、「ゲーム脳」になると状況に対して冷静になれず、思ったままに行動してしまうことがあります。

### 2 チャットは人を傷つける道具ではない

チャットそのものが悪いとは言えませんが、毎日、何時間もチャットをしていると、前頭前野の働きが悪くなります。文章が乱暴になったり、感情のコントロールができなかったりします。相手が傷つくことを書き込んで何とも思わないで、どんどんエスカレートしてきます。前頭前野の働きが悪くなると、相手のことを思いやることができなくなります。パソコンやスマホの画面を見ながら自分の思ったことを打っているときは、相手の顔が見えません。言葉にしてはいけないことも打ち込んでしまうことがあります。

## 子どものときにコンピュータゲームばかりしてはいけないわけ

### 1 生活リズムが乱れる

コンピュータゲームは、遊ぶ人を気持ちよくして夢中にするので、なかなかやめられなくなります。時間を忘れて遊んでいると寝るのが遅くなり、睡眠不足になります。次の日、学校で午前中は頭がボーッとして勉強に集中できなくなります。

### 2 勉強や外遊びの時間がなくなってしまう

コンピュータゲーム機には、携帯型もあり、公園に遊びに行っても、それぞれがゲーム機を持ち寄って、一生懸命にやっている人がいます。成長期は、友達と外で元気よく全身を動かして遊ぶことが大切です。ゲームに夢中になりすぎると、勉強はもちろん体を動かして思いっきり遊ぶ時間がなくなってしまうます。



### 3 脳や体にストレスを与える

格闘技で相手を倒していくものなど、ゲームの種類によっては遊んでいる人が気づかないうちに脳や体に緊張を与えるものがあります。緊張状態が続くと、自律神経という神経のバランスがくずれて、心臓や消化器などの働きが悪くなり、体に不調が現れることがあります。

### 4 目や姿勢が悪くなる

コンピュータゲームをやりすぎると、目が疲れます。画面からの光は、目にとって強すぎます。ときには、視力低下の原因にもなります。また、ゲームに夢中になって同じ姿勢を長い時間続けていると、肩や腰の筋肉に負担がかかり、姿勢が悪くなります。

『ゲーム脳』チェック！時間があるとすぐにゲームをしていませんか？

次のチェック項目に当てはまるものがあつた人は、**要注意です！**

- 毎日 30 分以上ゲームをしないと気がすまない
- 物忘れ、忘れ物が多い
- ちょっとのことで、すぐ怒る、キレル
- ゲーム以外のことはつまらないと感じる
- 外で遊ぶよりゲームで遊ぶ時間の方が長い
- 勉強や読書に集中できない

