



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

今年の抱負は何ですか？子供たちも気持ちを新たに、様々なことに挑戦できるとよいですね。2026年はうま年です。馬のように力強く、前を向いて駆け抜ける一年にしたいものです。

3学期の指導は1月13日(火)から3月13日(金)までです。限られた指導日数の中で、今年度のまとめとなるよう、教員一同努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

ゲーム・スマホをやりすぎていない？

最近、スマホやゲームがとても身近になり、楽しく遊べる反面、ついつい長い時間使いすぎてしまうことがあります。「やめたいのにやめられない」「気付いたら夜おそくまで遊んでいた」—そんな状態が続くと、生活リズムがくずれたり、勉強に集中できなくなったりします。

どうしてやめにくくなるの？

ゲームで勝ったとき、SNSで「いいね」がついたときなど、うれしい気持ちになります。このうれしさが続くと、「もっとやりたい」と思う気持ちが強くなり、やめにくくなってしまいます。

これは子供も大人も同じで、悪いことではありません。ただ、使い方を自分でコントロールすることが大切です。

やりすぎるとどんな影響が…？

- 寝る時間が遅くなる
 - 宿題や勉強に集中しにくくなる
 - 家族との会話が減る
 - 目が疲れる、姿勢が悪くなる
- などの影響が出てくる場合があります。



やりすぎないためには？

- 1 使う時間を決める→家族みんなでルールを決めると守りやすくなります！
- 2 寝る1時間前はゲーム・スマホをお休み→良い睡眠につながります！
- 3 勉強や宿題が終わってから使う→メリハリのある習慣づくりに役立ちます！
- 4 他の楽しみを見付ける→運動、読書、料理、外遊びなど、スマホ以外の「好き」を増やそう！



スマホやゲームは、正しく使えばとても便利で楽しいものです。

大切なのは、「使う時間をコントロールする力」を身に付けること。

ご家庭でも話題にしながら、子供たちが健康的に楽しく過ごせるよう、一緒に見守っていければと思います。

参考サイト

①東邦大学.“スマホ依存について”。

https://www.lab.tohou.ac.jp/med/omori/mentalhealth/mental/smartphone_dependence/index.html?utm_source=chatgpt.com(参照 2025-11-14)

②Mira-i.“ネット・ゲーム依存とは”。

https://mira-i.jp/addiction/?utm_source=chatgpt.com(参照 2025-11-14)

③大石クリニック.“ネット依存(ゲーム障害)の原因

https://www.ohishi-clinic.or.jp/net-addiction/net-dependence/?utm_source=chatgpt.com
(参照 2025-11-14)