

ゲーム機の注意点「No.2」(冬休みを前に)！！ ～ 長時間の利用に注意を！～

友だちとの協力や競争を通じてプレイするオンラインゲームは、無料で気軽に始められるものが多く、大勢の人が利用しています。オンラインゲームは、決められたゲームのクリアがないものが多く、友だちとのコミュニケーション要素もあるため、**長時間プレイしてしまい、日常生活に支障をきたす**ことがあります。

原因

オンラインゲームに長時間、没頭してしまう



オンラインゲームにはまっているA君は、夜中でも親に隠れてゲームを楽しんでいました。ゲームに参加しないと仲間はずれにされるのではないかと心配で、途中でやめられなくなってしまいました。

結果

睡眠不足が続く、日常生活に支障をきたす



A君は、睡眠不足が続いた影響で、学校の授業に集中できなくなってしまいました。成績は、オンラインゲームを始める前と比べて下がってしまいました。

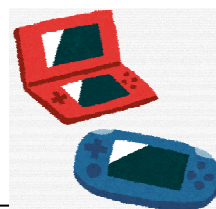
【気を付けること】

○ ゲームやパソコンを長時間利用しないこと

ゲームやパソコンを長時間利用すると、**睡眠不足や視力の低下**につながるだけでなく、家から出られないなど、**心身に深刻な影響を及ぼす可能性があります。**

ゲーム時間を決めて遊ぶようにしましょう。

家庭で決めたルールは、友だちにも伝え、ゲーム仲間に「NO」と言えるようにしましょう。



本メールに関して御質問、お問い合わせがある場合は下記まで御連絡ください。

【担当】福井県安全環境部県民安全課 小林

電話：0776-20-0296（直通）メール：s-kobayashi-7g@pref.fukui.lg.jp

「家庭の日」推進テーマ12月「一年をかえりみ、しあわせな家庭を喜ぼう」

「青少年育成の日」推進テーマ12月「一年をふり返り、感謝の気持ちを持とう」