

5月15日（木）ゲーム障害

「ゲーム^{のう}脳^し」を知っていますか。

ゲームばかりをやりすぎて、脳^{のう}がおかしくなってしまうことです。「ゲーム^{のう}障害^し」とも言われています。病気



になってしまい、次^{つぎ}のようなことになります。

○朝^{あさ}、ちゃんと起き^おられなくなる

○ゲーム以外の^{いがい}ことに興味^{きょうみ}が持^もてなくなる（勉強^{べんきょう}も）

○友達^{ともだち}とのつきあ^{かた}い方がおかしくなる

○怒^{おこ}りっぽくなる

○表情^{ひょうじょう}がなくなってくる

○集^{しゅう}中^{ちゅう}力^{りょく}がなくなってくる

○もの^{わすれ}忘れ^{ひじょう}が非常に多^{おおく}くなる

○じっくり考^{かんが}えることができなくなってくる

○運動^{うんどう}不足^{ぶそく}、睡眠^{すいみん}不足^{ぶそく}になり、重^{びょうき}い病^{びょう}気^きになりやすい

ほか
他にもありますが、これだけでもこわいですよね。ゲーム
が楽しいのは分^わかります。でも、やりすぎて困^{こま}るのは、自分^{じぶん}
です。本^{ほん}当^{とう}に注^{ちゅう}意^いしてもらいたいです。自分^{じぶん}の脳^{のう}を、大^{たい}切^{せつ}に
するにはどうしたらいいですか？

村越 新