



町内小中学校3校合同の、小中連携学校保健委員会が10月27日(火)に行われました。この会では、学校・家庭・地域が連携し、児童生徒の健康課題の解決と健康づくりを推進するための協議をしています。今回は、「子どもの生活リズムについて」をテーマに話し合いました。講義と話し合った内容の一部を紹介します。ご家庭でも、子どもたちの健康の保持増進にご協力いただきたいと思います。

～各学校の生活リズムに関する調査結果～

(※睡眠やテレビ・ゲーム・ネットに関するものを抜粋)

穴水小学校 7月生活リズムカレンダー結果より

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動・調和のとれた食事・十分な休養と睡眠が必要である。今回も夜10時以降に寝ている児童がたくさんいた。7日間全て達成できなかった高学年が14人、低学年でも9人いた。TVやゲーム等の自分で決めた番号(目標)がほとんど守られなかった児童もいる。

向洋小学校 6月生活カレンダー結果より

- ・低学年がテレビ・ゲームの時間(1日1時間以内)を守れていない。また、早寝(低:9時、中:9時半、高:10時まで)もできていない人が多い。「テレビ・ゲーム」の時間と「早寝」の間には正の相関があり、テレビ・ゲームを1時間以上している人は早寝ができていない傾向がある。
- ・昨年の同時期に比べ、「早寝」「早起き」「テレビ・ゲーム」の達成率が下がっている学年が多い。臨時休校期間の影響で生活リズムが乱れてしまったと思われる。



穴水中学校 睡眠に関するアンケート結果より

- ・学年が上がるにつれ、寝る時刻が遅くなっている。1年生は10時くらい、2~3年生は11時くらいに寝ている生徒が多い。3年生の20%が12時以降に寝ていると回答している。睡眠時間も同じように、学年が上がると短くなっている。
- ・睡眠時間が少ないほどだるいと感じる生徒が多い。また、9~10時間寝ていてもだるいと感じている生徒がいる。睡眠の質に問題があるかもしれない。中には、休日に睡眠時刻がズれる生徒も多い。睡眠時刻のズレは体内時計(体のリズムの調整)に影響するので、できるだけズれないようにしたい。
- ・就寝時間が早い方が、眠気を感じる人の割合が少ない。12時以降に寝た場合、ほとんどの人が眠気を感じている。
- ・睡眠時間が7~8時間、6~7時間の人が授業に集中していると回答する割合が多かった。睡眠時間が少なくても多くても集中している割合が減少していることから、人によるが適度な睡眠時間が必要だということがわかる。中学生にとって、適度な睡眠時間は8~9時間(睡眠講座より)
- ・寝る前にメディアを使っている人(TVや携帯、ゲーム)がとても多い。1,2年生はTVが1位。3年生は携帯が1位。学年が上がるほど勉強している人の割合が多くなっている。



穴水中学校 丸岡学校医 講義「子どもの生活リズム」

今回は特に、メディア漬けの生活について医学的な観点から講義していただきました。

「依存症」とは

やめられなくてもやめられない状態のことを「依存症」といいますが、医学的には「嗜癖」という用語を使います。

- 嗜癖
- 物質依存…ニコチン、アルコール、カフェイン、鎮静作用、興奮作用、幻覚作用等を有する薬物など
 - 行動嗜癖…ギャンブル等、ゲーム、その他

行動嗜癖を生み出す要因

- ① 心理的な要因(ストレスなど)
- ② 環境的な要因(簡単に手に入れやすい、いつでも、どこでもできる)
- ③ 家族の要因(家庭環境等)

やめられなくなる脳の仕組み

脳には、美味しいものを食べる、試験に合格するなどによって快感や幸せを感じる機能があります。これは、行動嗜癖が生まれるプロセスに重要な役割を果たしています。

ギャンブルやゲームをする

↓
ドーパミン分泌

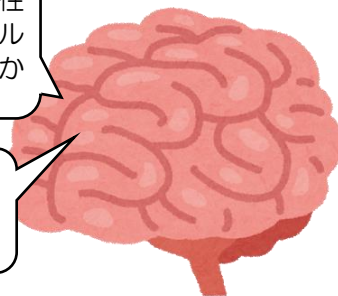
↓
快感・多幸福感が得られる

報酬（ごほうび）

その行為
が繰り返
されると

前頭前野の機能（思考や創造性を担う）が低下し、ギャンブル等に対するコントロールが効かなくなる。

報酬系に異常が起こり、ギャンブル等で勝っても、快感を感じなくなる。



特に子どもは前頭前野が十分に発達していないため、嗜癖行動にのめり込む危険性が高いといわれています。

行動嗜癖による様々な問題

◆健康の問題

- ひきこもり、昼夜逆転
- 睡眠不足→判断力の低下、危険行動の増加
- ブルーライトによる近視等の眼科的な問題
- 睡眠や食事が疎かになる

◆生活の問題

- 仕事・学校を休みがち
- 周囲からの敬遠
- 失業・退学・借金

◆家庭の問題

- 家庭内での暴言や暴力
- 家族の健康状態の悪化
- 家族関係の崩壊

◆対人関係の悪化

- 友人・知人が離れ孤立



ゲーム障害（ICD-11）

2018年6月に公表されたICD-11（最終草案）では、下記の4項目が12ヶ月続く場合、「ゲーム障害」に該当するとされています。

- ゲームの使用を制御できない。
- ゲームを最優先する。
- 問題が起きてもゲームを続ける。
- ゲームにより個人や家庭、学習や仕事などに重大な問題が生じている。

小中学生などの場合、ゲームを始めて3～4ヶ月でも深刻な状況となるケースがあるため、重度の場合は12ヶ月未満でもゲーム障害に該当するとされています。

引用文献：「ギャンブル等依存症」などを予防するために 生徒の心と体を守るための指導参考資料
平成31年3月文部科学省

学校での取組

- ◇ 定期的にメディアとの付き合い方について、教師や専門家から指導する。
- ◆11月5日睡眠講座（全生徒対象で開催）
- ◇ 発達段階に応じた指導を行う。
- ◇ ノーテレビ・ノーゲームデーなどについて、何を目的として取り組んでいるのかを児童生徒、家庭に伝える。



家庭での取組

- ◇ 「〇〇をしてはダメ」と言うだけではなく、どうしてダメなのか、子どもが納得できるように理由をつけて説明する。
- ◇ ノーテレビ・ノーゲームデーのときは、子どもの前でスマホやテレビを見ないようにし、家族ぐるみで取り組む。
- ◇ スマホやゲームなどを所持させるときに、家庭での使い方のルールを決めておく。（初めが肝心！）



学校と家庭が協力しあってより良い健康的な生活改善や定着に向けた指導を継続していく。