

ほけんだより



令和5年11月24日
石崎小学校保健室

おうちの人と読んでね♪

インターネット利用が年々長時間化し、「ネット依存」の子どもが急増しています。依存症と聞くと「アルコール」「薬物」「ギャンブル」等が思い浮かびますが、娯楽目的のネット利用も同じです。依存してしまう物には、「楽しい」「疲れない」「飽きない」という3つの特徴があり、現代のネット、とくにゲームはこの3つの特徴を満たしてしまっているのです。

娯楽目的のネット（ゲーム）利用を長時間続けていると、脳の前頭葉という部分が働かなくなってきました。（恐ろしいことに、依存症になった方の脳は萎縮しているそうです。）前頭葉は判断したり我慢したり等、理性を司る部分です。そのため、やめたくてもやめられないという依存状態になっていくのです。そこで、ネット依存にならないために対策が必要です！

ネット依存の対策

1. 危険を認識する！

*娯楽目的のネットは依存物！（アルコールやギャンブルと同じ）

*脳に害！（前頭葉が働かなくなる・脳が委縮する）

2. 制限する！（大人がお酒を制限するのと同じです）

*平日1（～2）時間以下にする

*ノーメディアデイを作る（毎日しない）

3. 家庭のルールを作る・親のネット時間を減らす！

*親子の会話を増やす



講演後に感想を発表してくれました！

七尾市学校保健大会が本校で行われました！

16日（木）に「七尾市学校保健大会」が本校で行われ、富山大学医学部 助教授である山田正明氏に「医師からみた子どものネット依存」について講演していただきました。講演会には5・6年生の児童も参加しました。簡単ですが講演会の内容と児童の感想を紹介します。

ゲーム障害の兆候

- 使用時間がかなり長くなった
- 夜中まで続ける
- 朝起きられない
- 絶えず気にする
- ほかのことに興味を示さない
- 注意すると激しく怒る
- 使用時間や内容などについて嘘をつく
- 課金が多い

このような兆候がある人は要注意！対策を早く始め、ゲーム時間が短くなれば大丈夫です。注意しても、ゲーム時間が減らない場合はゲーム障害が疑われます。



【第5回 メディアコントロール・早寝の日の結果】

項目	第5回持久走大会の前日 できた人の割合
メディアコントロールできた。	97.2%
寝る1時間前にメディアの使用をやめた。	87.3%
早寝ができた。	90.0%
朝自分でおきた。	91.5%

◎たくさんの児童がメディアコントロール、早寝ができています。おうちの方のご協力ありがとうございます。メディアコントロールのレベルは自分で決めています。多くの児童がレベル3にチャレンジしています。平日は1（～2）時間までを意識して、取組がない日もメディアコントロールしていきましょう。

★裏面に児童の講演会の感想を載せてありますので、ぜひご覧ください。また5・6年生児童の保護者の皆様は、お子様から講演内容を聞いてみてください。