

●七尾市養護教員研究会
『睡眠アンケートの結果から』
保健だより10月No.10掲載



もうすぐアオハル祭 アカIIをしたら どうする!?

すり傷 すぐに水道水でよく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざ だぼく つきゆび すぐに冷やす

まだ練習中だし…、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きます。

爪が割れた! はがれた!! すぐに水洗い・消毒

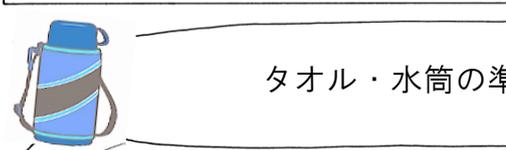
はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

鼻血 鼻をつまんで下を向く!

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

すぐに石けんと 水で洗います! 蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きます。



タオル・水筒の準備など忘れずに

寝る1時間前～直前まで何をして過ごしていることが多いですか?の質問で回答が多かったのが、「PC・スマホ・タブレットを使う」でした。いい眠りのために、寝る2時間前にはPC・スマホ・タブレットから離れるよう心がけましょう。

睡眠をとらないと、

- ・疲れやすい
- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・落ち込みやすい

などといった問題が起きてしまいます。



→ 裏に【子供のゲーム障害】を掲載しました。

爪伸びすぎていませんか?

爪が爪の役割をきちんとはたしている?

- ①指先に力を入れるときに支える
- ②かゆいところをかく
- ③指先を保護する



※爪がないと物をうまくつかめません

伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆に運動・作業時のじゃまとなり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたり…。

手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいがBESTの長さです。今のみなさんの爪の長さは…? チェックしてみてくださいね。



子供の「ゲーム障害」

【毎日新聞 2022年10月10日（月） 22記者レポートより】

2018年に富山県内の小学生1万3000人を対象に実施したアンケート調査で、オンラインゲームについて日常生活に問題が起きてもゲームがやめられないなど「ゲーム障害」が疑われる児童が5.6%に上った。世界保健機構（WHO）は19年に「ゲーム障害」を依存症の一つに認定した。研究者は「子供にとって、オンラインゲームは依存性がある。将来大きな問題につながる可能性があり、家庭内でルール作りが必要だ」と警笛を鳴らしている。

「ネット利用2時間以上」の半数以上が「（利用時間を自分で）コントロールできない」

調査は同県教委の「とやま安心ネット・ワークショップ事業」の一環として、富山大地域連携推進機構地域医療保健支援部門の山田正明副部門長（疫学・健康政策学）の研究チームが実施。県内の小学4～6年生1万3092人を対象に、「ゲーム時間をコントロールできるか」「生活の中でゲームを優先してしまうか」などゲームについての質問とともに、起床・就寝時間、朝食摂取の有無、登校拒否感情、友人の有無、授業の理解度、親との会話、家庭内でのルールの有無などを尋ねた。

88.2%から回答があり、「ゲーム時間をコントロールできない」「生活の中でゲームを優先してしまう」「ゲームのせいで重大な問題を起こしているが、ゲームをやめられない」の3項目すべてに「はい」と答えた児童は5.6%に上った。この3項目すべてに「はい」と回答し、こうした症状が1年以上継続することが国際疾病分類でのゲーム障害の診断基準となっている。しかし、専門の医師によると小さな子供はもっと短期間でも依存症に至るケースもあり、注意が必要であるという。またネット利用時間が2時間以上と回答した児童の半数以上が「コントロールできない」と答えていたことも分かった。

保護者のネット利用時間も問題

さらに詳しく分析したところ、ゲームへの依存傾向を示したのは、

- ・女子より男子
- ・「起床が午前7以降」など不規則な生活習慣
- ・親子で会話がなかったり、ネット利用時間に関するルールがなかったりする

などと答えた児童が多かった。

山田副部門長が特に注目したのが親子関係。この調査で長時間ネットを利用する児童と関係性が強かったのは、強い順に「母親のネット利用時間が2時間以上」「家庭内でのルールがない」「父親のネット利用時間が2時間以上」で、保護者のネット利用時間やネットに関する家庭内のルールの有無が児童の生活習慣に大きく関わっていることが分かった。

「ネット依存外来」は国内で少数

発達段階にある子供の脳は未熟で、大人よりゲームの刺激を受けやすい。しかも依存に陥るスピードは速く、逆に回復はしにくいとされる。しかし、現在、日本国内でネット依存外来がある医療機関は少なく、神奈川県の久里浜医療センターでは受診には約1年待ちという。

文部科学省が毎年実施する学習状況調査でも、富山県内の子供は家庭学習が短く、全国平均に比較してゲーム時間が長い傾向が続いており、同県教委でも問題視する。

山田副部門長は対策として

- ・正しい生活習慣を確立する
- ・家庭内での親子の会話を増やし、（ネットの利用時間に関する）ルールを作る
- ・まずは、ゲームがアルコールやギャンブルなどと同様に、健康に良くない依存性があることを親子で自覚すること。そして、家庭内でゲーム障害の危険性について話し合ってもらいたい」と呼びかける。

