

『令和5年度 冬休みの生活心得』より

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。『冬休みの生活心得』から、何点かピックアップしました。心得て生活しましょう。

- 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りにおきましょう。
- カーテンを開けて日の光を浴びましょう。

脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

- 1日のスタートに欠かせないパワーの源、朝ごはんをしっかりとりましょう。
- 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG。

光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。



『ゲーム障害』予防を！
「やめられない」になる前に！



医師から見た子どものネット依存

富山大学 疫学健康政策学 准教授 山田正明氏(七尾市学校保健研究大会講演会より)

広がるネット依存

日常生活に問題が出てゲームがやめられない。こうした状態が続いている人はいませんか？

- ★ゲームのプレイ時間などのコントロールができない
- ★日常生活や他の関心事よりゲームを優先する
- ★(人間関係や健康などで)問題が起きてもゲームをやめない。

これらの3項目すべてに「はい」と答え、こうした症状が1年以上継続または繰り返されると『ゲーム障害』という病気の診断基準に当てはまります。

世界保健機構(WHO)は2019年、『ゲーム障害』を、お酒(アルコール)やかけごと(ギャンブル)の依存症と同じような病気だと位置づけました。

保護者も長いネット利用

ゲームをやり過ぎて依存しがちなのは、

- △女子より男子
- △起床が午前7時以降など生活習慣が不規則
- △親子で会話がなかったり、ネット利用時間のルールがない
- △保護者のネット利用が「2時間以上」や「家庭内でのルールがない」など、家庭の様子と深い関係がみられる



刺激を受けやすい子どもの脳

- 発達中の子どもの脳は大人よりゲームの刺激を受けやすく、しかも依存のスピードは速くて、回復しにくいといわれます。一方で、病気を治療する『ネット依存外来』がある病院は、まだ少ない現状です。
- ネット・ゲームは依存物であるという危険を認識する。依存物は楽しい、疲れにくい、飽きないものであり、さらに、脳に害があります。

ネット依存の対策

- 依存物の制限をしましょう。平日1(～2)時間以下、ノーメディアデー(毎日はない)。
- 正しい生活習慣の確立をしましょう。
- 親子の会話を増やし、ルールを作りましょう。ネット・ゲームが健康に良くない依存性があることを親子で自覚し、家庭内で『ゲーム障害』の危険性について話し合ってみましょう。



- 就寝時間は決めておきましょう。起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しよう。
- 積雪時の屋根の下は特に注意しましょう。
- 夕暮れの外出時には反射タスキを着用しましょう。

