

ほけんだより

No.10



令和元年7月12日
北九州市立一枝小学校
保健室 かねだ

本日、「小児生活習慣病・神経性（思春期）やせ症に係る注意喚起について」という北九州市医師会作成の文書を今年度も配布しています。お時間があるときに、一度目を通されてください。子ども達一人ひとりの成長曲線は学校で作成しています。気になる方がいましたら、学校までご連絡ください。印刷をしてお渡します。



さて、今回のほけんだよりは、前回の久留米大学医学部教授の内村先生のお話の中から、スマホ・ネット依存についてご紹介します。



あなたは大丈夫？ スマホ・ネット依存！

Ⅱ インターネットおよびスマホ等の利用状況（内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」より）[H30]

<p>☆インターネット利用率</p> <ul style="list-style-type: none"> 小学生 85.6% 中学生 95.1% 高校生 99% 	<p>☆スマホの利用率</p> <ul style="list-style-type: none"> 小学生 34.8% 中学生 62.6% 高校生 93.4%
--	---

<p>☆使用内容</p> <p>〈小学生〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ゲーム 81.5% 動画 66.1% 勉強 28.0% 	<p>〈中学生〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 動画 80.9% ゲーム 74.1% コミュニケーション 68.2%
---	---



Ⅲ ネット依存の危険度がわかる質問項目

※8項目のうち5項目以上に当てはまると、ネット依存の疑い

- ◇ ネットに夢中になっていると感じていますか。
- ◇ 満足のため使用時間を長くしなければ、と感じていますか。
- ◇ 制限や中止を試みましたが、うまくいかないことがたびたびありましたか。
- ◇ 使用時間を短くしようとして落ち込みやいらいらを感じることはありませんか。
- ◇ 予定していた時間より、長時間続けていますか。
- ◇ ネットで人間関係を台無しにしたことがありますか。
- ◇ 熱中しすぎを隠すため、家族らにうそをついたことがありますか。
- ◇ 問題や絶望、不安から逃げるためにネットを使うことがありますか。



Ψ “ネット依存”は病気？！

2018年6月WHO（世界保健機関）は、「ネットゲーム依存」を1つの疾病として承認しました。となると、「医師に診断してもらい、投薬治療や生活改善治療などを行うもの」というようになります。ネット依存が病気だなんて、現代らしい問題ですよ…。

依存症には2つの特徴があります。1つは「否認の病気」。本人が依存していると認めないこと。そしてもう1つは「孤独の病気」。学校や職場、地域のコミュニティなどにうまくなじめない、といったことから生じる孤独感や、日々のプレッシャーからゲームやインターネットに頼ってしまうことです。



Ψ 家庭でのルールありますか？ ネットゲーム依存にならないために…

携帯電話やスマートフォン、タブレット、ゲーム機などを
お持ちの家庭も多いと思います。今やテレビでもYouTube
を見ることができたり、ゲームではインターネット接続を通して
チャットをしたり、と様々なことができますよね。近年のゲーム
の特徴は、「専用ゲーム < オンラインゲーム（インターネット
経由でのゲーム）」です。オンラインゲームには、ゲームそのもの
の楽しみとネットを通じたコミュニティづくりの楽しみがあり
ます。専用のゲームソフトをダウンロードしなくても、ユーザ
ーIDを登録するだけでプレイができるのが特徴です。インター
ネットの環境さえあれば、世界中のどこでもプレイすることが
できるし、世界中のプレイヤーとどこでもプレイすることができます。

ネットゲーム依存にならないために、次の8つのことをしてみてください。

- ①貸し出す形【スマホ・タブレット等、保護者名義で購入し子どもに貸している、というスタンスで】
- ②ルールは購入前に一緒に決める【あとからルールを決めるのは、難しいことです。購入前に、平日休日の違いなど、多少細かいものでも決めておきましょう】
- ③使う場所を決める
- ④使う時間帯を決める【使用は1時間まで、何時以降は使用禁止など】
- ⑤ルールは見える形で
- ⑥みんなでルールを守る【子どもの前では大人も一緒】
- ⑦現実の世界を大切に【オンラインゲームにはまるあまり、「自分は世界中の人と友達になれる」ことに錯覚してしまう人が多くいます。本当の友達とは？顔を合わせたコミュニケーションを大切に】
- ⑧最新のネット事情やゲーム事情を知る。

