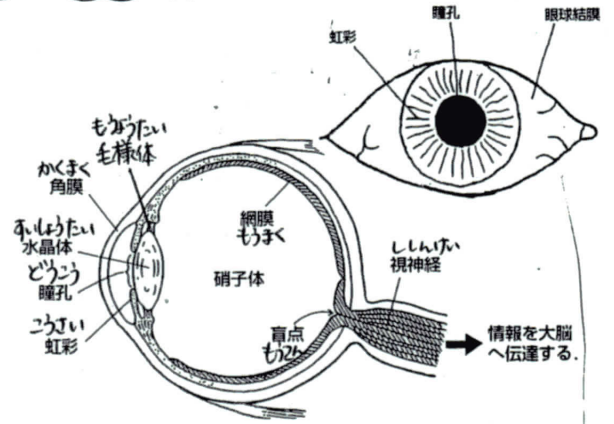


★保健だより★ 10月 ★

練馬区立光が丘第一中学校
平成25年10月7日
保健室

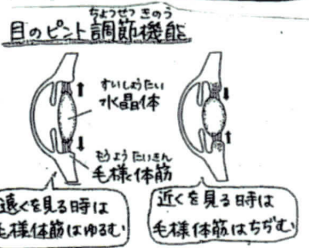
10月10日は、「目の発護デー」

物を見る時、目の中にある水晶体(レンズ)は、毛様体によって厚くなったり、薄くなったりして、光をうまく網膜に集めている。また、瞳孔は、明るい所では小さく、暗い所では大きくなるが、それは、しぼりの働きをする虹彩によって、目に入ってくる光の量を調節しているからです。



あなたの目、疲れていませんか？

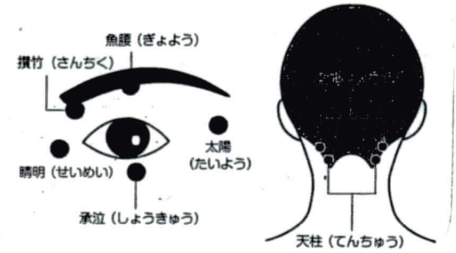
「疲れ目、って何？」



目の水晶体の周りには、ピントを合わせる筋肉(毛様体筋)でおおわれています。物を見る時は、この筋肉を縮めたり、ゆるめたりしながら、水晶体の厚みを変化させて、ピントを合わせています。

つまり、パソコンやゲーム、勉強などで近くを見続けていると、筋肉が縮んだ状態が続くため、こってきず。こりが長時間続いて回復できないと、視力低下にもつながります。

目の疲れにくくツボ



スマートフォンの使いすぎに注意！
目を守るための4つの原因と対策
利用者が急に増えていますが、気をつけないと目に悪影響があります。注意しましょう！

対策

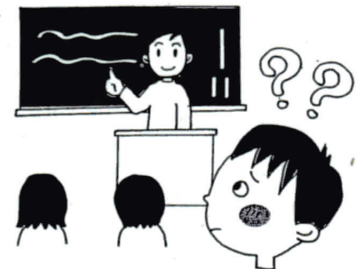
- ①利用時間を知る
→1日の使用時間を記録して、使い方を見直してみよう。
- ②歩いているときは使わない
- ③「明るさ自動調整機能」を使い、光のカットフィルムを貼る
- ④2~3分に1度は視線をそらす
→目の筋肉が伸びてストレッチ効果あり。



保護者の方へ

色の見え方について

近年、先天的に色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が社会的に推進されています。一方、学校では、平成15年度以降の学校定期健康診断で色覚検査が必須項目でなくなったこともあり、「赤と緑」「青と紫」など特定の色の組み合わせが見えにくいことに、周囲はもとよりお子さん本人も気がついていない場合があるといわれています(色の見え方が異なる人は男子の約5%、女子の約0.2%です)。特定の色の組み合わせは一般的な教材や教具において意図せず使われることがあり、



学校生活のさまざまな場面で見えにくさを感じる可能性があります。お子さんの話や様子などからお気づきの点、また色の見え方に関するご不明な点などがありましたら、学級担任、または養護教諭までお気軽にご相談ください。

光一中生の視力検査(4月)

3年	48.1	48.18.3	28.8	☑ A (1.0以上)
2年	53.5	22.8	20.8	☐ B (1.0~0.7)
1年	49.0	9.2	13.3	☐ C (0.7~0.3)
		3.0	28.6	☐ D (0.3以下)

★B以下だった人は眼科を受診しよう!

気になる 新聞記事から

ネット依存の 子どもたち



— 中 —

「ずっと大卒に育ってきたのに……」。高校三年生の長男（このネット依存は苦しむ自営業の女性）は嘆く。小学生の（父はスポーツ好きで、多方向に興味がある子だった。競馬を始め小学生五年生（父）、「友達」借りた」と、小型ゲーム機で遊び始めた。

中学は、個性派トップレベルの私立の中高一貫校に入學。ところが、新しい仲間にならぬゲーム機は持ち込み、成績は急落、不登校に。ゲーム機を没収しても、隙を早稲の金を盗み、新品を買った。

中からはテレビ画面を使っただけのオンラインゲーム。執からると、毎日朝から晩まで、何時間か「殺り」して、いるように見える。ネットを遮断すると暴発し、物を投げつける。ネットカフェから帰ってこなくなり、飲まず食わずで動けなくなることも。

「生身の体からネットの世界に飛び戻ってこなくなつた。子どもがネット依存になったのも、結局は母親のせいだと言われる。孤独な闘いが六年続き、私もボロボロです」。

ネット依存は全体として低年齢化している」と、ネット依存の治療に取り組む世田谷区クリニック（東京都世田

依存患者 5年で3倍に



ネット依存の患者を診察する中山医師は「酒の飲み過ぎが多い」と話す。神奈川県横浜市の久里医療センター。

谷の福岡孝医師（左）。患者は高校生、大学生が中心だが、中には十歳の小学生もいる。昨年は「百二十一人が受診。五年前の三倍増になった」。

ネット依存の定義は確定していないが、少なくともネットによつて日常生活や社会生活に障害が起ると、自分の力でコントロールできず、ネットが手元にならばニック状態になることが問題という。

自律神経のパラシスが崩れ、体調不良になったり、現実の自分とネット上の自分の区別ができなくなつたりする。他にも、「バーチャルの友達が増えるが、現実の友達が少ない」、人間関係が希薄」とも訴える。

一年前にネット依存外来を開設した久里医療センター（神奈川県横浜市）の推計では、ネット依存が疑われる成人は全国で二百七十一万

低年齢化 ■ 少ない専門医療機関

人。依存者は未成年者に多いため、実際はそれをさらに上回ると思われる。同センターの外来患者も徐々に増え、昨年度末までに百二十六人が受診。十代が半数以上を占めた。

日本には専門の医療機関が少ない。同センターの患者は深刻なケースが目立ち、北海道や九州など遠方からの受診も多い。専門外医師から「好きなだけネットをやれば、必ず癒える」と言われ、悪化していたケースもあるという。

一方、ネット先進国で依存問題にも目を挙げて取り組む韓国では、全国に数百カ所のカンセリングセンターや二十四時間体制の電話相談などがあり、電子メディア持込のみ禁止の審判治療「レスキュー・スタイル」の取り組みもある。一週間に二回のセッション、プログラムを繰り返し、正しい生活を送ることで、ネット依存を治す効果が上がっているという。

久里医療センターでも、生活リズムを整える認知行動療法プログラムのほか、通院中の子どもがネットなしで一日を過ごす「デイケア」を始めた。担当の中山秀紀医師（左）は「日本はまだ研究が始まったばかり。まず、ネットが依存性の高いものだ」と知ってほしい」と話している。

（東京新聞'13年8月16日）

「ネット依存」この言葉を聞いて、みなさんはどう思いますか？依存なんて…と思うかもしれませんが、いま急増している社会問題といえます。

上記の新聞記事は、3回連載となっていて、-上-では、「つながり」「きずな」依存に縛られている子どもたち）として、中学2年生の男の子の事例が載っています。「部活の連絡はスマホのライン経由なので、ラインにつながないと明日の集合時間もわからないと言われ、スマホを買い与えた。すると徹夜でライン漬け、寝る時間も割いてまで友だちとつながらなくてもいいと、何度も没収した。家では居間からスマホを持ち出さないルールだが、ラインのグループは五つあり、ほぼ一分ごとに着信音が鳴る。そのたびに息子は「早く返信しなきゃ」母親は「家族で和む時間をスマホに浸食されているようだ。」と嘆く。」

今の中高生は常に携帯電話に神経をとがらせていなければならず、かなり疲れています。メッセージを読んだことは相手にわかるので、素早い返信がプレッシャーにもなっている様子。このため食事中や勉強中もスマホを手放せない生活。無駄な時間とわかっていても、一人だけ抜けられない、いじめられる、だから続けざるを得ないと、ネット上の人間関係に負担を感じながらも、どこかに属し、誰かとつながることで安心感を得ている気がします。

-下-では、「依存は良くないが、あの時逃げ場がなかったら、もっと辛かったと思う。」と、24歳の女性がオンラインゲームに依存していた中・高校時代を振り返っています。「中学でいじめにあい、オンラインゲームを始めた。ネット上のゲーム仲間が熱心に身の上話を聞いてくれて、そっちの世界の人たちが大切になってきた。不登校になり、昼夜逆転の生活が続き、ほとんど外出しなかった。」ただ楽しいだけではそれほどはまらないもの、いじめや家庭環境など、依存には何か深い理由があるのではないのでしょうか。ネットゲームを絶対悪！として突き放すのは、逃げ場になっている子にとっては逆効果ともいえます。時間制限やパスワード管理はもちろん、親子の会話を大切に、明るい家庭環境をつくるのが大事なのだと思います。

さらには、面識もない人との出会いを目的としてIDを交換したことによって、中高生が事件に巻き込まれる被害も相次いでいます。IDとは個人を認識する記号で、電話番号を交換した親しい友人などつながりやすくするために任意で設定するもので、「IDの検索を許可」を切る設定すれば知らない人から検索されることはなくなります。IDは大切な個人情報。知らない人とIDを交換しない、ネット上にIDを書かないことを徹底しなければなりません。

大人から見るとこうした世界はとても生きづらい人間関係だと感じますが、子どもたちにとったら日常的なコミュニケーションツール。けれど、トラブルを抱えて苦しんでいる人が身近にきつといて、SOSを出しているはず。一人一人が、相手の見えないネット上といえども、思い合い節度あるコミュニケーションをしてほしいと、強く願います。