



# ほけんだより



令和4年9月1日  
練馬区立大泉第四小学校  
校長 梅津 靖子  
養護教諭 小泉 茉莉衣

2学期が始まりました。皆さんの元気な姿が戻ってきて嬉しいです。  
充実した夏休みを送れましたか。夏休みに生活リズムが崩れてしまった人は、今日から平日も土日と同じ時間に寝起きするように意識して、正しいリズムに戻っていきましょう。まだまだ気温の高い日が続きます。汗拭きタオルやハンカチも忘れず準備してください。



## 「もしも」にそなえて、今できることは？

### 食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪  
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

### ハザードマップの確認



## 9月1日 防災の日

### 家族会議



### 転倒や飛散の防止



## スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後には  
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意  
汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる  
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意  
休む勇気を持とう

しんぱい  
**まだまだ心配!**  
 ねっ ちゅう しょう  
**熱中症**



やす じ かん うんどうご にゅうよくぜんご  
 休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、  
 ね お すいぶんほきゅう  
 寝起きにも水分補給をしましょう!

**水 分 補 給**  
 すい ぶん ほ きゅう



あせ  
 こんなにたくさん汗をかくだよ。ペットボトルだと...?

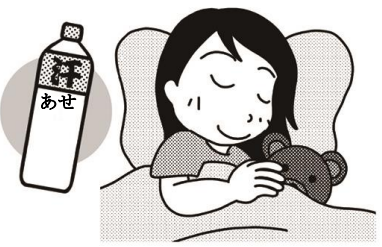


たいいく うんどう ひ  
 体育や運動がない日でも2ℓ  
 (大きいペットボトル1本) くらい...

うんどう あと おお ひと  
 運動の後は多い人で10ℓ  
 (大きいペットボトル5本) も!?



にゅうよく すいみん  
 入浴や睡眠でも500ml  
 (小さいペットボトル1本) くらい...



**まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう**



# ネットやゲームとの 付き合い方について考える



夏休みに、ネット依存やゲーム依存(以下ネット依存)の治療を行っている、久里浜医療センターの樋口先生のお話を伺いました。ネット依存が疑われる者は2012年に52万人だったところが、2017年には93万と、増加の一途をたどっています。

夏休み中にネットやゲームに興じる時間が長くなった人もいるかもしれませんが、ネット依存がどんなものかを知り、ほどよい付き合い方を考えませんか。

## そもそも依存ってどういう状態？

依存とは、ある行動の行きすぎとそのせいで健康や生活に問題を生じている状態です。健康や生活に問題が起きていない場合は「過剰使用」といい「依存」とはいいません。健康や生活に支障が出ていると感じ、もしかしてこれは「依存」では？と迷ったら、早めに病院を受診した方がよいそうです。今は、ゲーム、動画視聴、SNS すべてスマホがあれば、利用できます。いつでもどこでもできる、というのは依存に繋がりやすいため、スマホは依存に最適なツールといえます。



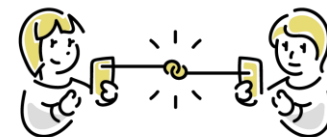
## どんな人が依存しやすいの？

久里浜医療センターを受診しているのは、男女比が10対1で8割～9割がゲーム依存だそうです。男子はゲーム、女子はSNSの利用が多く、特に依存性の高いゲームを男性は好みやすい傾向にあり、ゲーム依存は症状が重症化しやすいため、受診に繋がりがやすいのです。



## コロナの影響はあるの？

ストレスや不安などのメンタルヘルスの問題から、ネット依存は拡大傾向にあります。メンタルヘルスの不健康の度合いと、SNS 使用、ネット依存は関連しています。反面、一部の SNS 利用は健康度を上げているのも事実です。SNS を利用することによって、人とつながったり、会えなくてもコミュニケーションがとれたりすることは、SNS 利用の利点だそうです。



## スマホはいつから始めていい？

今のところガイドラインなどはありません。ただ、就学前にオンラインゲームを始めた子は、オンラインゲーム依存のリスクは就学後に始めた子に比べて1.7倍で、なるべく使用開始を遅らせること、使う時間を少なくさせることが必要だそうです。使うときには、家庭でルールを決め、アプリの使用や使用する時間などについても、相談しながらにしましょう。



## ネット依存・ゲーム行動症に合併する問題

依存するとどんな症状が起きるの？

依存になると右の表にあるような症状が現れ、健康や生活に多くの影響を及ぼします。脳が委縮したり、エコノミークラス症候群になって血栓が出来てしまうなど、体に重大な問題が生じるほかに、ゲームを注意されたことにより家庭内暴力に及んでしまったり、と問題は多岐に渡ります。

<b>身体的健康</b>	脳萎縮、体力低下、骨密度低下、栄養の偏り、低栄養状態、肥満、眼精疲労、仮性近視、腰痛、エコノミークラス症候群など
<b>精神的健康</b>	睡眠障害、昼夜逆転、引きこもり、意欲低下、うつ状態、希死念慮、自殺企図など
<b>学業・仕事</b>	遅刻、欠席、授業/勤務中の居眠り、成績低下、仕事のパフォーマンス低下、留年、退学、解雇など
<b>経済</b>	多額の課金や投げ銭、多額の借金など
<b>家族・対人関係</b>	家庭内の暴言・暴力、親子の関係悪化、友人関係の悪化、友人の喪失、離婚、育児放棄、子供への悪影響など

病院に来る依存症状の人はこんな思考に陥りがちだそうです。

朝6時に寝て午後4時に起きます

食事？一日一食ですよ 食事の時間もつたいないですから

夕方から朝まで、オンラインゲームしながらスカイプして、時々動画を見ていますまーだいたい15時間くらい

学校？行かないですよ ネットの友達は大それだし、ゲームやらないとランキング落ちるし

将来のこと？いやー心配ないですねだって、インターネットお金かからないですから、仕事しなくてもいいですからずっとしてればいいですよ！

時間がもつたいないから、PCの前で食事します トイレ？極力我慢！

ネット依存症！？ そんなわけないですよ！ 普通じゃないですか？ 皆こんなもんですよ

依存すると周囲からコントロールしようとしても難しさがあります。周囲からの制限(ペアレントコントロールやフィルタリング、タイマー)は、無効だそうです。抜け道はいくらでもあり、若者の方がネットに長けているからです。ただ依存する反面「今の自分まずいよね」とも思っているのです、少しでもできるように変えていこう、と援助し、自分の意思で行動を変えていくようにサポートしていくそうです。

ネットから遠ざかるためには

まずは、ネットができる時間を物理的に減らすことが大切です。塾、学校、部活、友達付き合い、習い事、アルバイトなど、コミュニティに入ってしまうことで、頑張る力が得られるので、そこで改めて自分の状況を考えられるようになるそうです。



次に、ゲームの優先度を2番目にする事です。友人や先生からの助言で頑張れるそうです。依存してしまっている自分に対して自己評価が下がっているのです、誉めることで、依存度合いを下げることができます。

同じ時間ネットに興じていても、現実世界が充実していると依存になるかどうかは違うそうです。現実の生活を豊かにすることが、子供をネット依存にさせないために大切です。依存までいなくても、ネットを利用している人にも同じことが言えると思いました。