

ほけんだより 12月

No.9

R7年 12月23日

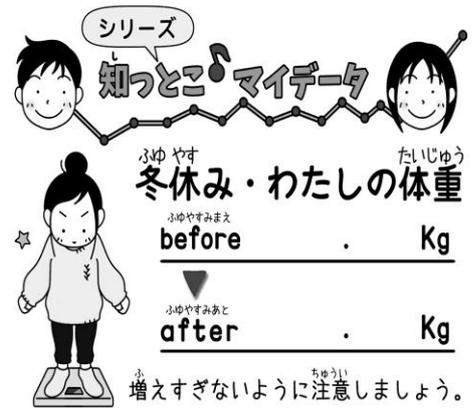
七ヶ浜町立汐見小学校 保健室



冬休みの過ごし方

いよいよ明日から冬休みに入ります。健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。

- 「ゲームをする・動画を見る」ときは時間を決めて使う
- 夜更かししないで、規則正しい生活をする。
- 運動やお手伝いをして体を動かす。
- 食事の後は歯をみがく。
- クリスマス、お正月は食べすぎに注意する。
- おやつは決まった時間に食べる。



<冬休みメディアとの上手な使い方>

- ① ねる前は使わない。よくねる。
ねる30分前から起きてあさごはんを食べるまでゲーム・スマホ・タブレットはさわらない・さわらせない（七ヶ浜小中学校共通の約束）
- ② 家族でルールをつくる。
例：「食事中はノーメディア」「夜8時以降は使わない」「休日は2時間まで」
「宿題・お手伝い・お風呂などやらなければいけないことを考えて順番を守って使う」
- ③ 使う場所はリビングにする。外に持っていく時やリビング以外で使う時にはお家の人から許可をもらう。

<保護者の方へ>

春の健康診断の結果、医療機関への受診が必要なお子さんには受診勧告書（検診結果のお知らせ）を配付しております。まだ、受診をしていないご家庭は再度受診勧告書を配付しました。冬休みを利用して、受診することをお勧めしています。



※受診勧告書（検診結果のお知らせ）は受診の結果を医療機関もしくは保護者の方が記入して冬休み明け、担任まで御提出ください。

保護者の方へ

WHO 世界保健機関が病気に認定したゲーム障害

現在、世界中で問題になっている依存症です。WHO（世界保健機構）から新たな依存症として認定されました。ゲーム障害の主な特徴は次の通りです。

○コントロールできない

ゲームの開始・時間・終了を自分でコントロールできない。

○ゲーム優先

他の活動（勉強、仕事、友達との交流）よりもゲームを優先する。

○問題がおきてもやめない

学業不振、家庭関係の悪化、健康問題（睡眠障害、食事の乱れ、肥満など）が生じても、ゲームをやめられない。

特に脳が完成に近づいている子供たちはゲームやネットに依存しやすいと言われています。そのため、そのほかのこと（身の周りの清潔など）に関心が向きにくくなるそうです。また、ネット回線を使うゲームでは、真夜中までゲームが白熱してしまうこともあるようです。そのため、簡単に生活習慣が崩れてしまいます。ゲームをする時間を自分でコントロールできない、ゲーム以外の出来事の優先度が低くなる、日常生活に支障をきたしてもゲームを優先するなどの症状がある場合、それはゲーム障害かもしれません。

<上手なメディアとのつき合い方>



- ① ルールを家族で決める（1日〇時間、夜は〇時まで、〇時～〇時まで、午前中は使わない、寝る前は使わない、手伝いや勉強が先、使う場所はリビングだけ、ごはんのときは消す、外でたくさん遊ぶ、明るい部屋でやる...など）
- ② 子供たちが使う機器に対する知識を持つ（その機器でどんなことができるのか、通信状況やフィルタリングなど）
- ③ ゲーム、ネット以外にも楽しい活動をする

デジタルによる子供への影響に危機感を持つ人はまだまだ少数ではありますが、確実に広がっています。そして、基本的な子供の育成環境を整えるのは大人の責任である、という考え方から何らかの法整備が必要であるという意見も聞かれるようになっていきます。諸外国、台湾では2歳以下の乳幼児はデジタルツールに触らせない、韓国・中国・ベトナムでは国が子供のネットへのアクセスに制限をかけています。

デジタル障害から子供を守る、諸外国の対策

台湾：2歳以下の子供のスマホ・タブレットへの接触に禁止

韓国・中国・ベトナム：子供のネットアクセスの制限を国が実施、夜間のシャットダウン制度

中国：18歳未満のオンラインゲームは金・土・日の20時から21時のみアクセス制限（2021年9月より）、中国国内向けのフォートナイトはサービス終了。（2021年11月より）

米国：インスタの有害性（女子の自殺・摂食障害増加など）の隠蔽問題でFBのCEOが会議にて喚問。FBは小児用インスタの開発を中止し社名をメタに変更。シアトル・シリコンバレーなどで、デジタルをまったく使わない私立の学校が人気。

引用文献：「スマホを持たせるのは遅いほうがよい」一般法人スポーツアカデミー

楽しい冬休み、外で体を動かしたり、家族で会話を楽しんだり、お手伝いに挑戦したり、本を読んだりして過ごすのはいかがでしょうか。