

いきいき



令和2年9月
大野幼稚園・小学校保健だより
第15号

夏休み中の生活は楽しく元気に過ごせましたか。夏休みが明けて、2週間が経ちました。少しずつ生活リズムは整ってきたでしょうか。先日行われた発育測定では、背が伸びてスリムになった人と体重が増加しすぎてしまった人もいました。話をきくと、おやつを好きな時間に食べ過ぎてしまっている人を見受けられます。おうちの人と量や種類を相談しておいしく食べましょう。

ネット依存とゲーム障害について その2～おうちの方と一緒に読みましょう～



Q2 ネット依存・ゲーム障害を知っていますか？

A スマホなどを使い、オンラインゲームから離れられず日常生活に支障が出ている状態です。

ネットやゲームなどに依存すると、自分では使い方や時間をコントロールできなくなります。オンラインゲームの仮想世界にはまり込み、生活の多くの時間を費やしていきます。子どもが依存すると生活リズムが乱れて学校に行かない、家族とのコミュニケーションがとれなくなる、家に引きこもるなど、何よりもオンラインゲームが生活の中心となり、日常生活に支障が出てきます。アルコール依存や薬物依存のように対象が物ではなく、ギャンブルのような行動への依存であり、心の病気です。長期にわたり依存することで不登校になって進学、進級ができなくなることもあり、社会問題にもなっています。ネット依存の中でもオンラインゲームに依存が強いと、ゲーム障害という病気に進んでいきます。

★おうちのかたとチェック☑してみましょう。

正常範囲での使用～生活には影響ない ちょっとした楽しみ～

- 勉強、睡眠時間には全く影響がない
- 少し長くやっても決めた時間にはやめることができる
- 毎日同じ時間にはやらない(やらない日もある)
- 注意されたらやめることができる



少し心配なグレーゾーン～ちょっとやりすぎている 習慣になっている～

- 学校生活は普通に送れている
- 暇なときは勉強よりも優先してやっていることがある
- やめる時間を決めても守れないことがある
- 周りの人にやめてと言われる



依存・病気レベル～生活の中心がオンラインゲーム 生活に支障が出る～

- やるべきことがあってもネットやオンラインゲームを優先する
- やめる時間は守れない
- ネットやオンラインゲームができないと機嫌が悪い
- 勉強、睡眠時間に影響が出るほどやっている
- 学校では遅刻・欠席をすることがある



★参考文献:少年写真新聞社 ネット依存とゲーム障害 樋口進 P18～P19

いかがでしたか。学校で頭痛、腹痛、眠気が強い人の多くは睡眠不足が関係しているようです。しっかりと深い眠りをするためには寝る3時間前には、スマホやゲーム、テレビなどの強い光の刺激は控えた方が良くとされています。