

中高生のネット依存！！



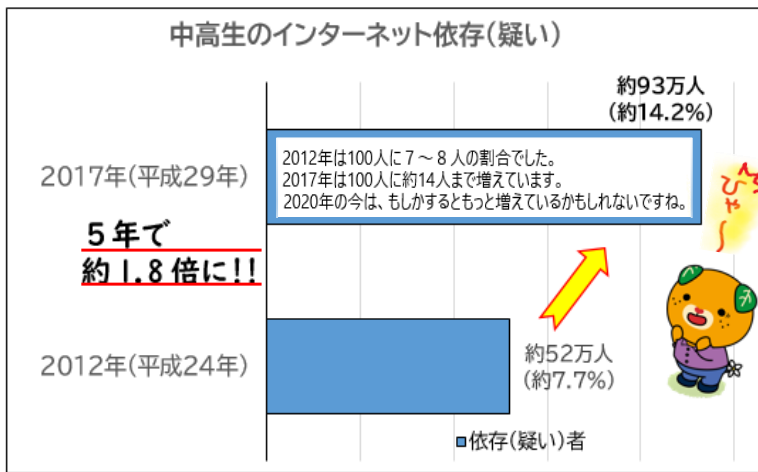
知っていましたか！？お子さんとの会話の話題にしてください。



ご家庭での使用状況や生活の様子はどうですか？

ネット依存は、インターネットやオンラインゲーム、SNSなどを使いすぎて、日常生活に支障が出ている状態をいいます。ネット依存が疑われる中高生が5年でほぼ倍増し、全国で93万人に上るといふ推計が発表されています。

依存症になってしまうと、人によっては、脳が委縮して理性をつかさどる機能が低下し、生活リズムの乱れ、対人関係トラブルなどの症状が現れ、支援や治療が必要になります。しかし、全国的にネット依存に関する専門医が少ないため、住んでいる地域での治療が難しいのが現状です。そのため、依存症にならないように予防することが大事になります。



「2018 厚生労働省研究班報告」より

☆ みきゃんコラム



ビル・ゲイツ(マイクロソフト社の創業者)は自分の子どもが14歳になるまで携帯電話を持たせず、14歳になって携帯電話を持たせた後も、食事時の使用や、就寝前の使用を制限していると新聞のインタビューで明かしています。また、スティーブ・ジョブズ(アップル社の創業者)ほかIT企業の創業者やCEOらも、自分の子どもがスマートフォンを使用する年齢をできるだけ遅くしているそうです。スマートフォンやゲームは**使用開始年齢が早いほど依存症の危険性が高まる**と言われてしています。

こみきゃんコラム



ウェイト アンティル エイス
「**WAIT UNTIL 8TH**」運動

※8THとは、アメリカの8年生(日本の中学2年生)のこと。

アメリカでも、子どものスマートフォンの使い過ぎが問題視されています。そこで14歳まではスマートフォンの使用を制限することを試みる「WAIT UNTIL 8TH」運動が広がりを見せています。13歳以下の子供には通話とメール機能のみの携帯端末を使わせるという運動です。友達と遊び、自然にふれあい、本を読んで過ごす生活を推奨しています。

テックフリー教育

子どもたちは、自然の中で遊び実際に体験することで、様々な発見をして学んでいきます。IT機器の学習だけではどうしても見るだけで終わってしまいます。IT機器が奪ってしまう遊びの時間を取り戻すためにIT機器の使用を制限しよう、という「テックフリー教育」もアメリカで話題になっています。

啓発ポスター 守ろう！4つのルール

- 小学生は夜8～9時まで、
中学生、高校生は夜9～10時まで。
この時刻以降は電源を切りましょう
- 一日の使用時間を、家族と決めて守りましょう
- えひめ健康サポート プールライト 検索
夜間に浴びるブルーライトが健康に及ぼす影響を知りましょう
- 画面から30cm以上目を離しましょう

スマートフォンやパソコンなどはとても便利な電子機器です。しかし、使い方によっては、私たちの健康面に悪影響を及ぼします。そこで、大学教授や医師、PTA代表などによる、えひめ子ども健康サポート推進協議会では、児童生徒に向けて左のような啓発ポスターを作成しました。これらのことを子どもたちが守るには保護者の皆様の協力が不可欠です。

“家庭での過ごし方が大切なのは分かっている。しかし、子どもたちは思い通りに動くわけではなく…”，という保護者のお気持ちもよく分かります。それでも声をかけ続けてください。自分で決めたルールを守ることが将来の健康につながることに、子どもたち自身が気付くことができるように、電子機器使用と健康の関係についてお子さんと話し合う機会をぜひ、持ってみましょう。