

ひだまり



ほけんだより No.10
上市町立陽南小学校
令和4年冬休み号



インターネットやゲームの使い方について親子で考えましょう

先日、中新川郡学校保健会の講演会で「医師からみた子どものネット依存」をテーマに富山大学の山田正明准教授のお話を聞きました。

「依存症」とは、それを行うことで、楽しい・うれしいといった「快」の感情になり、やめようと思ってもやめられず、日常生活を今まで通りに送るのが困難になるなどの問題を抱えた状態です。その中にはお金をつぎ込んでしまうという問題も含まれます。

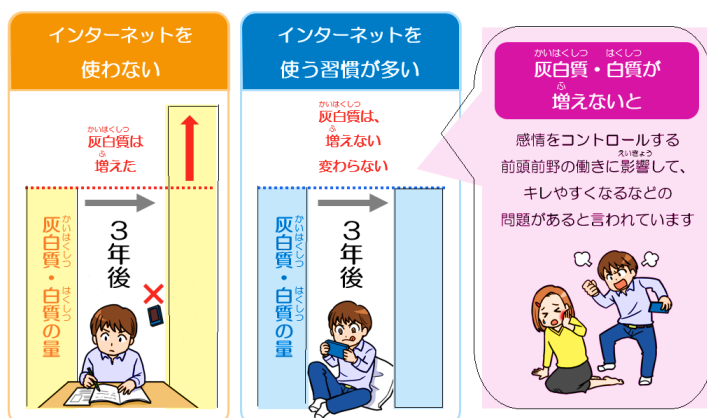


依存症で有名なものには「お酒（アルコール）」、「薬物」、「ギャンブル（パチンコ等）」、「買い物」がありますが、子供では「ネット・ゲーム」の依存症患者が増加していて、問題になっています。

子供の脳は未発達で、我慢や理性を保つ働きをする前頭葉が成長途中です。そのため、我慢することや時間を決めて行うなど計画を立てることが難しく、手軽に「快」の感情を得られるネットやゲームをやめられなくなりやすいのです。

インターネットの利用時間と脳の発達

また、インターネットを使う習慣が多いと、脳の発達が妨げられることが、脳科学者の川島隆太教授の研究結果で明らかになりました。スマホ・タブレット等でインターネットを使わない子供の脳は、3年後に脳の量が50cc増加していたのに対し、インターネットの利用時間が長い子供の脳は全く増えていませんでした。脳の発達が妨げられると、感情を抑えきれず、キレやすい性格になることが分かっています。これは、大人にも同じ結果が出ています。



性格の他に、学習効果にも違いが見られました。同じ時間勉強していても、スマホの利用時間が長い子供は、テストの成績が伸びませんでした。

また、タブレット等のデジタルのみを利用した学習よりも、紙に字を書き込むような今までの方法で学習した方が身に付きやすいことも分かりました。

最近は、学校でも1人1台パソコンを持ち、家庭でもゲームやスマホ、パソコン等のメディアに触れる機会が多くなっています。子供をメディアに全く触れさせないということはあり得ない時代です。

メディアのよいところを生かしつつ、それらに飲み込まれないよう、メディアを使用する時間や場所、場合をお子さんと決め、ルールを守ることを約束して使用するようにしましょう。

また、子供の長時間のメディア利用は、親のネット利用時間が1日2時間以上であることと関連していることが分かっています。親のネット時間をできるだけ減らし、子供との会話や一緒に活動する時間を増やすことが、ネットやゲームに依存し過ぎない健全な子供の育成につながると考えられます。



ふゆやす げんき す せいかつ
冬休みも元気に過ごそう！どんな生活がよいのかな？



お目覚めは
学校ある日と
同時刻



朝ごはん
その日一日
「パワー」全開



晴れた日は、
体を動かし
体づくり



「ごちそうさま」
おなかがふくれる
その前に



「何時まで？」
テレビやゲームは
時間を決めて



夜ふかしは
特別な日だけに
しましょうね



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が増えています

冬に流行しやすい感染症がたくさんあります。冬休み中も手洗いや部屋の換気など感染症対策をしましょう。下の絵は上手な換気のポイントです。



反対側のまどや戸
を2か所以上開け
て、空気の通り道を
作りましょう！



サーキュレーターがあれば、まどや廊下に向けて、
部屋の外に風を送りましょ
う。人に風が当たらないよ
うにしましょう。