

保健室からの お知らせ

磐田市立豊田中学校 保健室

平成30年12月19日

2学期末になりました。豊田中学校では、インフルエンザの罹患生徒やノロウイルスに感染した生徒はいません。しかし静岡県内においては、すでにインフルエンザ罹患の情報が入ってきています。楽しい冬休みを過ごせるよう、ご家庭でも感染防止のため、子供達への声かけをお願いいたします。

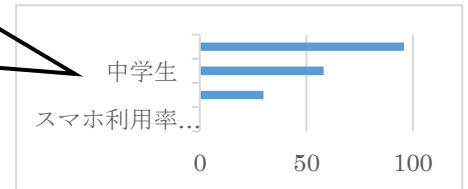
～子どものスマートフォン・ゲーム依存について～

日本の子供達のスマホ利用率（2018）

内閣府H29より

中高生はインターネット依存の疑いがある??

久里浜医療センター専門外来では、スマートフォン（以下スマホ）のゲームアプリやSNSに夢中になり、外来を受診している状況である。



スマホゲームの特徴

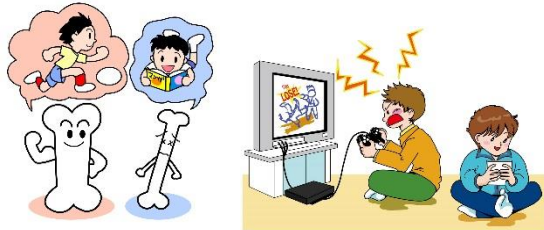
①手軽さ、②終わりが無い、③ガチャ

スマホはゲームアプリだけでなく、SNSなどの他者と繋がれるツールや、動画や音楽などゲーム以外のコンテンツが豊富にあります。これらの特徴が子供達の心の離さないのです。



インターネットによる様々な問題

- ①身体的問題……体力低下、骨密度低下、栄養の偏り、視力低下
- ②精神的問題……昼夜逆転、ひきこもり、意欲低下、うつ状態
- ③学業……遅刻、欠席、居眠り、成績低下
- ④経済問題……課金、親のお金（クレジットカード等）無断使用
- ⑤家族対人関係…家庭内の暴言・暴力、親子の関係悪化



この子は依存？ 依存ではない？ →治療は??

2018年 世界保健機関（WHO）発表

WHOでは、ネット依存を『ゲーム障害』の名称で改訂予定のICD11に記載することを発表しました。専門の外来では、診断質問表やインターネット嗜癖テストで依存性を考えることができるようになっています。

また、今のところ残念ながらスマホゲーム依存の特効薬はなく、心理社会的な治療が中心になっています。

（例 受診をして、カウンセリング、デイケア、入院など）

ゲーム障害の定義（ICD11）

- 臨床的特徴 ゲームのコントロールができない。他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先する。問題が起きているのにも関わらず、ゲームを続ける。
- 重傷度 ゲーム行動により、個人、家族、社会における、学業上の機能が十分に果たせない。
- 期間 上記4項目が、12ヶ月以上続く場合に診断する。しかし、4症状が存在し、しかも重症な場合には、それより短くても診断可能。

スマホゲーム依存の予防は、家族での話し合いと取り組みが鍵！！

今や、多くの子供達がスマホを利用している現状を踏まえると、安全な使用のうちからの予防が必要です。また、たよりに載せた情報をもとに、使用時間や生活状況（睡眠、食生活、運動の有無）を考え直したり、スマホゲーム以外の活動を増やしてみたりするのはいかがでしょうか？

ひとたび依存症になると、そこから抜け出すには時間がかかります。後悔に苦しむ子ども達を増やさないために、ご家庭でも話し合いの場を設けてみてください。