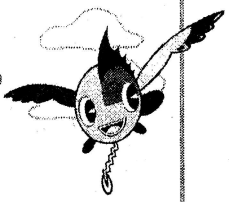
知多市の中学生保護者の皆様



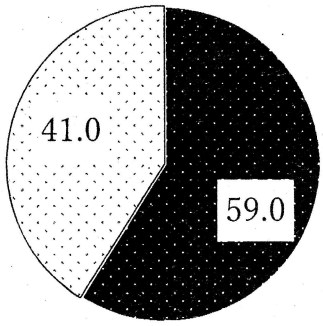
Chi☆Ta★Shi



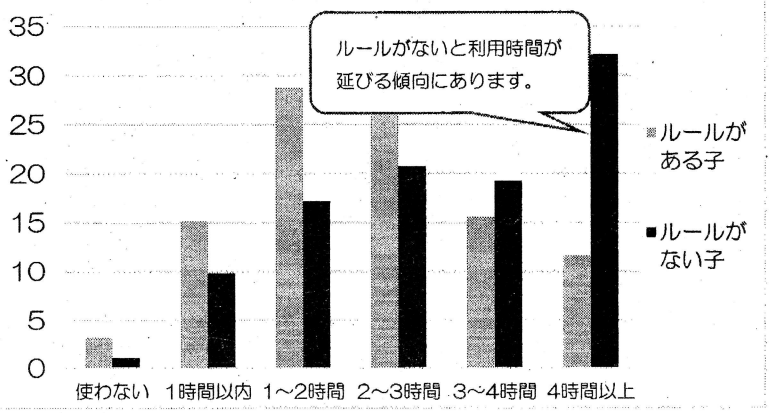
令和３年７月　知多市学校保健研究部会　発行

学校では，「１人１台タブレット端末」の時代になりました。ご家庭で用意したデジタル機器も含めて、どのように使うか親子で話し合うことが大切です。インターネットやゲームの利用で就寝時刻が遅くなり、次の日の生活に支障が出ている生徒も見受けられます。また，視力の低下など、健康問題も危惧されます。是非、ご家庭でインターネットやゲーム利用のルール作りをお願いいたします。

家庭のルールの有無



平日の利用時間



※2021 年１月知多市内の中学校で実施したアンケート結果より

家庭のルールの決め方☆ポイント☆

① 今の生活と比べて達成できそうなルールである

「１日１時間まで」「戦闘ゲームは禁止」など、お子さんにとっては非現実的なルールにならないように、本人の意見を主体にしてルールを考えます。

② 使用できる場所を決める

スマートフォンやゲーム機などを使える場所・使えない場所を決めると効果的です。食卓やトイレ、浴室などでは使用しない、自分の部屋ではなく、みんなのいるリビングでなら使用できるなど、周りの目が届くところで使用させるのもーつです。

③ 使用できる曜日や時間を決める

「土曜日・日曜日」「夜８時まで」など具体的に設定します。また、睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用のある「メラトニン」の分泌が阻害されて寝付きにくくなるので、寝る１時間前からは、デジタル機器の利用は控えることが賢明です。

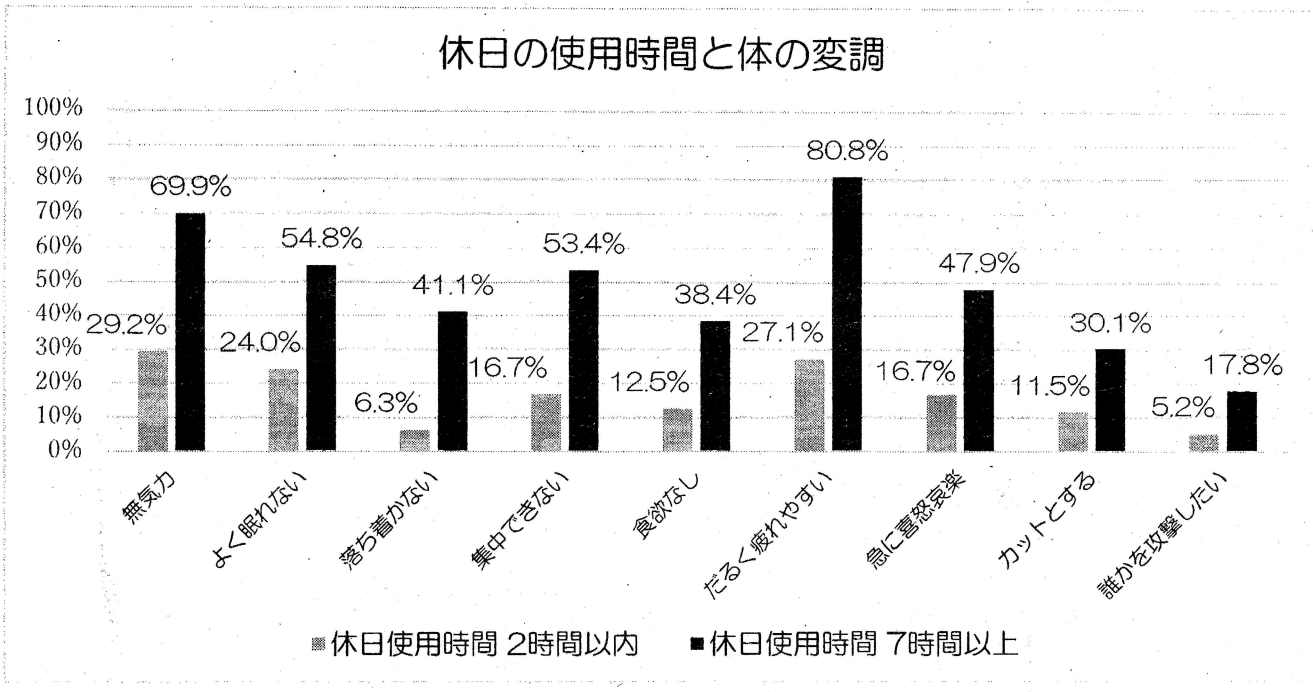


④ 家族全員でルールを守る

決めたルールは家族全員で守らせたいものです。保護者が決めたルールを守っていないと、お子さんにはルールを守ろうという意識が生まれません。

体への影響

下のグラフを見ても分かるとおり、インターネットやゲームの利用時間が延びると、「よく眠れない」「食欲がない」「だるく疲れやすい」などの身体症状が２倍以上になります。「無気力」「落ち着かない」など、心理面での症状も増えます。体や心への影響を考えて、一人一人がインターネットやゲームの利用時間をコントロールできるようにしたいものです。



※2021 年 1 月知多市内の中学校で実施したアンケート結果より

やってみよう！

ネット依存やゲーム依存の問題に積極的に取り組んでいる韓国で使われているテストです。スマートフォンを使いすぎているかどうかを簡易に調べることができます。

	まったく違う	違う	どちらかというと、違う	どちらかというと、その通り	その通り	まったくその通り
① スマホ使用のため、予定していた勉強ができない	1	2	3	4	5	6
② スマホ使用のため、クラスで課題に取り組んだり、勉強をしているときに集中できない	1	2	3	4	5	6
③ スマホを使っていると、手首や首の後ろに痛みを感じる	1	2	3	4	5	6
④ スマホがないと我慢できなくなると思う	1	2	3	4	5	6
⑤ スマホを手にしていないと、イライラしたり、怒りっぽくなる	1	2	3	4	5	6
⑥ スマホを使っていないときでも、スマホのことを考えている	1	2	3	4	5	6
⑦ スマホが毎日の生活にひどく悪影響を及ぼしていても、スマホを使い続けると思う	1	2	3	4	5	6
⑧ Twitter や Facebook で他の人とのやりとりを見逃さないために、スマホを絶えずチェックする	1	2	3	4	5	6
⑨ （使う前に）意図していたよりもスマホを長時間使ってしまう	1	2	3	4	5	6
⑩ 周りの人が、自分に対してスマホを使いすぎていると言う	1	2	3	4	5	6

結果判定　当てはまるところの数字を合計して、31 点以上になった場合に、「スマホへの依存の疑いがある」と考えられます。生活の見直しや対応を考えましょう。

参考：ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本　監修　樋口　進　講談社