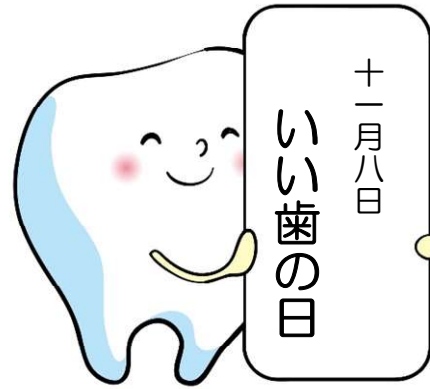


# ほけんだより



赤阪小学校  
保健室  
R4.11.2 No.9



十一月八日  
いい歯の日

11月8日は、「いい歯の日」です。みなさんは歯にいい生活をしていますか？歯みがきはもちろん、「よくかむ」こともとても大切なことです。

\*1学期の歯科検診の結果、歯医者さんの治療が必要で、まだ受診報告のない人がいます。特に高学年に多いです。歯の状態が心配です。ひどくなってしまいう前に、早めに治してくださいね。

## 11月の保健目標 姿勢にきをつけよう

ふと教室をのぞくと、いろんな座り方をしています…さて、体によい姿勢をしている子はどの子でしょうか？



### よい姿勢!!!こたえは…

この子を見つけられましたか？  
みなさんは、学習や読書の時、この姿勢で座っていますか？



## どうしてわるいの!?ほかの姿勢…

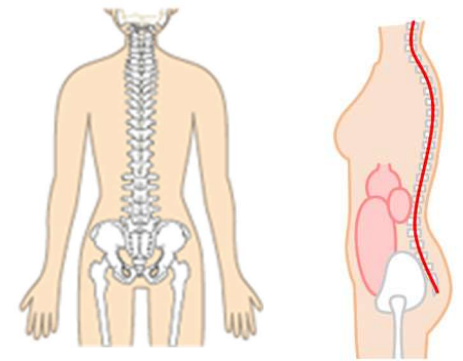
<p>ほおづえ …顔がゆがんだり、 歯並びがわるくなる 足組み …体がゆがみ、左右の バランスがわるくなる</p>	<p>本と目の きよりが近い …視力が 落ちる</p>
<p>机に足が収まっていない …体がゆがむ</p>	

## 体がゆがむってどういうこと!?

人間の体は、「骨(ほね)」に支えられています。とくに、「背骨(せぼね)」には、

- ① 体をささえる
- ② 体をうごかす
- ③ しんけいをまもる

やくめ役目があります



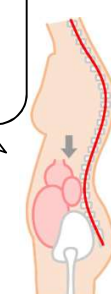
わるい姿勢を続けると… **背骨(せぼね)がゆがんでくるよ!!**

背骨がゆがむと…

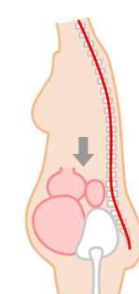
首やかた、こしが痛くなって、見た目もわるくなる



内臓がおしつぶされて、働きがわるくなる



おなかがぽっこり…脂肪もたまりやすくなる



## 特集 第2回 子どもたちとインターネット・ゲーム

### ゲームの「やりすぎ」と「依存症」の違いは？

ゲーム機やスマートフォンなどのゲームにのめり込んで日常生活に支障をきたすゲーム依存症。WHO（世界保健機関）は、2019年に「ゲーム障害（依存症）」を疾病のひとつとして認定しており、治療の必要な状態です。



#### 「依存」：インターネット（以下ネット）・ゲームをやりすぎて生活に支障が出る状態が長く続いていること

- \*やりすぎること、人間関係や仕事・学業などに問題が起こっている
- \*日々の生活習慣（食事・睡眠・入浴など）よりもネットやゲームを優先してしまう
- \*やりすぎることが、長い間（例えば1年以上）続いている

例：夜になって床についてもネット・ゲームがやめられず、深夜まで遊んでしまう。そのせいで学校に遅刻したり、成績も低下し、不登校傾向に。保護者が制限をかけようとすると、暴言を吐く。など

健康と依存の主な違いは、明らかに問題になる前に「**自分でやめられるかどうか**」です。ネットやゲームをやりすぎて多少問題が起こっていても、そこで**利用方法を見直せるのであれば、まだ健康**といえます。でも、厳密な線引きはあいまいで、注意を受ければ止められるとしても、その際に**暴言を吐く**という場合には、**依存**とみなしたほうがよいと考えられます。



### ゲーム依存になりやすいの圧倒的に「オンラインゲーム」

コロナ禍でコロナ前よりスマートフォンやゲームなどのネットの利用時間が増加し、小学生でもゲーム障害（依存症）が深刻化しています。特に、**ゲーム依存は男子**に多く（男女比10:1）、オンラインゲームを利用し、スマホを所持している子が多いようです。**女子はSNS**によるネット・スマホ依存が高いと言われています。

#### 【オンラインゲームの特徴】

- ①終わりが無い
- ②オンライン上での「協力プレイ」が可能
- ③努力に対する報酬（レベルアップなど）がある
- ④コレクション機能がある



## ゲーム依存度セルフチェック (IGDT-10)

過去12か月について、以下の質問の当てはまるところに○をつけてください。

なお、ここでいう「ゲーム」とは、スマホ、ゲーム機、パソコンなどで行うゲームのことです。



質問項目	回答				
	なかつた	全く	あった	ときどき	よくあった
1 ゲームをしていないとき、ゲームのことを考えている	0		1		2
2 ゲームができないときに、ソワソワしたり、イライラしたり不安になったりする	0		1		2
3 満足するためにより長い時間ゲームをしなければと思ったことがある	0		1		2
4 ゲームの時間を減らそうとしたがうまくいかなかったことがある	0		1		2
5 友達と会ったり、趣味や遊びをするよりもゲームを選んだことがある	0		1		2
6 睡眠不足や、学習、家族や友達と関係に問題が起きていても、ゲームをしたことがある	0		1		2
7 どれくらいゲームをしていたか、家族や大切な人に隠したり、うそをついたことがある	0		1		2
8 いやな気持ちを晴らすためにゲームをしたことがある	0		1		2
9 ゲームのために人間関係がうまくいかなかったり、勉強ができなかったことがある（成績が落ちた・集中できない）	0		1		2

Kiraly O et al. Addictive Behaviors, 2017 訳：久里浜医療センター を改編しています

\*それぞれの回答の数字を足して5点以上の場合、ゲーム依存の可能性が高いとしています

ネット・ゲームへの依存に気づくのは、多くの場合、依存している本人ではなく家族です。ネット・ゲームの問題を家族は重く受け止めていても、本人は軽視しているという場合が多く、認識のギャップが大きいようです。健康状態、人間関係が崩れてきたら受診のサインですが、それらのサインがあらわれても、「本人の趣味」「いつかは飽きるだろう」と様子を見ていることもあるかもしれません。しかし、依存の多くの場合、状態が悪化してしまうと言われています。医療機関への相談や受診は早すぎることはありませんので、異変に気づいたら医療機関に相談してみましょう（「ネット依存 医療機関 大阪府」などで検索してみてください）。また、すぐに受診できない場合には、本人とネット・ゲームの利用状況を確認したり、ルールを決めたりすることも家庭でできる対応として有効です。

参考文献 樋口進、(2019)、「ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本」、講談社

今回は、「スマートフォン」について特集します