



すまいる



暑さ寒さも彼岸までとは言いますが、少しばかり秋めいてきました。保護者の皆様、いかがお過ごしでしょうか。

今回は、依存症についての講演会で学んできたことを、紹介したいと思います。



スマホ・ゲーム依存で 子どもが 危ない！



2018年、世界保健機構（WHO）の国際疾病分類の改定で、『ゲーム障害』（ゲーム依存症）が精神疾患として位置づけられました。その恐ろしさについてお伝えします。

1. 睡眠・眼への影響

スマホ・ゲームは、テレビの2倍以上の光を発します。それを至近距離から見ることで、脳・目への影響が出ます。

光刺激による浅い眠り……朝、起きられない。不規則な眠り。睡眠障害。

成長ホルモンの分泌異常……将来の肥満。高血圧。心臓病など。

眼球運動・視力調整の異常…距離感がはかれない。左右の視力差。

眼への影響は、1日30分以上から影響有り、3時間以上で強い影響が出る。

2. 学力への影響

スマホ・ゲームは1時間以上、LINE（ライン）は1時間未満でも、成績が低下するそうです。国語より算数に強く影響が出ます。長時間のスマホ・LINEで学習したことが脳から消えるそうです。また、長時間ゲームも脳の発達に影響を与えます。

どうしても使うなら1時間未満にすれば、成績への影響が少ない。

3. 人間関係への影響

スマホなどの画面に向かってしていると、人も、自分も大切にしくなくなります。友だちや家族と一緒にいても、ずっとスマホ、そんなことはありませんか？

また、スマホやゲームは、『自分と向き合う時間』を奪います。一人で悩む時間や考える時間、ぼーっとする時間は、成長する上で必要です。

持たないと仲間はずれに…。人間関係をネットに頼っている危険なサイン

いかがでしたか。今、一度、スマホ・ゲーム等との付き合い方について親子で考えてみてはいかがでしょうか。



子どもたちのより良い育ちを、
学校・家庭・地域でサポートしていきましょう。

“みんなちがって みんないい” ※出典「私と小鳥と鈴と」 金子みすゞ