

## 中高生7人に1人がネット依存？！

厚生労働省から、平成29年に全国の中学生・高校生を対象として実施したスマホ等のインターネット接続機器に関する使用状況等のアンケート結果が発表されました。

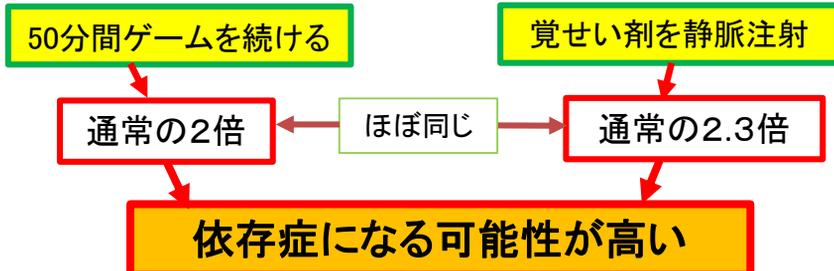
アンケート結果によると、スマホ依存の疑いがある生徒が全国で93万人、7人に1人にも上ることがわかりました。

前回調査が行われた平成24年の時点では51万人でしたので、5年で2倍近くに増加したことになります。依存症にならないよう、正しい知識を身につけ、節度ある使い方を心がけましょう。

### ゲームやスマホのやりすぎで脳が壊れる！

(前多小児科クリニック 前多院長の講演資料より)

#### 脳内の線条体におけるドーパミンの放出量



依存症になると…

- ① 睡眠リズムの崩壊と慢性的な睡眠障害
- ② 学業成績・職業機能の低下
- ③ 遂行機能や注意力の低下
- ④ うつ状態や無気力
- ⑤ 社会的機能を低下させ、社会恐怖を強める
- ⑥ 神経過敏、攻撃性や敵意の増大、解離症状
- ⑦ 肥満や視力障害、頭痛、腰痛等身体的な問題

学校で「依存症」が原因の不登校が急増

### 〈スマホ依存にならないために〉

- 1 ルール作り
  - ・どんな危険があるか、親子で学ぶ
  - ・持たせる前に親子で一緒にルールを話し合い、考える
- 2 被害を未然に防ぐ技術的対策の導入
  - ・フィルタリングの設定
- 3 コミュニケーション
  - ・子どもの変化、様子の違いに敏感に気付ける親子関係の構築
  - ・トラブルに巻き込まれたとき、相談できる信頼関係の構築
- 4 現実体験
  - ・仮想ではなく、現実を感じることでできる体験を充実させる
  - ・相手を思う交流活動・困難を乗り越えて達成感を味わう体験の充実



# 冬場の暮らしを安全に



いよいよ学生さんたちは就職や進学、進級の時期を迎えました。

2月、3月は、寒暖の差も大きく、荒れ模様の天気になりがちです。

進学や就職などに備え、一番大事なこの時期に大切なお子さんを不慮の事故や怪我等から守るため細心の注意を払いましょう。

## この時期気を付けたいこと

### 軒下からの落雪

これから気温が上がると屋根から一気に雪が落ちてくる場合があります。

特に、通学路で軒下を歩くときなどは、落雪に気を付けながら歩くよう注意を促しましょう。



### 凍結路面での転倒

特に除雪した直後や氷が少し溶け始めた時が滑りやすくなります。

転倒し怪我をしないよう、足元に十分気を配り、歩幅を小さくし足を上からゆっくりおろし、足底全体で地面を踏むように子供たちに教えましょう。

### 道路の横断

雪で前が良く見えない時や、道路脇に除雪した雪が積み上げられ、左右の見通しが悪くなっている場合があります。

横断する時は左右を良く見て、車が完全に停止したのを確認してから渡るよう指導しましょう。



## 補導日誌

12月13日

街頭に少年の姿はなかった。

さくら野1階、4階に少人数の中高校生グループが数組あった。

声をかけると、皆挨拶を返してくれた。問題行動は全く見られなかった。

12月24日

大雪後の雨で非常に歩きづらく、危険だと感じた。クリスマスイブであったが、天候のせいも、街に少年の姿はほとんどなかった。

1月9日

北上ヤングボールに午後6時30分頃、中学生風の4人組の少年がいたが、すぐに帰って行った。

万SAI堂は人出が多かったものの、少年は全て保護者同伴で来ており、問題になるような行為もなかった。その他、村崎野駅周辺や、ゲームセンターに人影はなかった。

1月17日

さくらホールは行事があり、駐車場は満車であったが、少年の姿無し。

快活クラブも大人だけの利用、パルには親子連れが少々見られた程度で、少年だけで来ていた者はいなかった。

1月18日

駅前のカラオケボックスに高校生が二組いたが、問題なしと判断。

帰帆場公園前の坂を自転車で行ってくる男子高校生二名あり、雪道なので気を付けて帰るよう声がけた。さくら野百貨店のゲームコーナーは、珍しく従業員以外いない状態だった。