

ほほえみ



令和 3年12月23日発行
仙台市立仙台青陵中等教育学校
保健室
TEL 303-5551

2021年も、残り10日あまりとなりました。今年を振り返り、皆さんにとってどんな1年でしたか？保健室では日々、ケガや体調不良の他、不安や迷いなどを抱える生徒が来室しました。ケガの経緯や病態、心のあり方とその変容等、生徒たちから学ぶことはとても多く、皆さんの『素直さ』と驚くほどの『成長』を目の当たりにでき、とても充実した1年でした。

保護者の皆様、本年も、生徒の心と身体のサポートをありがとうございました。

もうすぐ冬休みです。元旦（年神様）を迎えるにあたって、部屋の片付けをおすすめします。「部屋の状態は、心の状態を表す」そうです。自戒を込めて、新年に向けて部屋をきれいにし、心の中を整理して、気持ちよく新年を迎えましょう。



原因不明の頭痛や、よく眠れないなどの症状が増えています・・・

現代に生きる私たちにとって、メールやスマホはもはや生活の一部となっています。1日に少なくとも数回は、スマホやパソコン画面を開いて、それらをチェックしているのではないのでしょうか。

しかしそこには、恐ろしい罠が仕掛けられています。かつての機序とは違い、今のデジタル系アプリ（特にSNSゲーム）は依存させるシステムがうまく構築されています。

つまり、賢いデジタルであればあるほど、反応が速く、中毒性は高くなります。皆さんがよく利用するアプリは、典型的です。

日本小児科学会では、子どもに対してデジタルに接する時間を制限しています。そして、子どもへの悪影響を以下のように指摘しています。

- ① 体力低下
- ② 睡眠不足
- ③ 視力低下
- ④ 学力低下
- ⑤ コミュニケーション能力低下
- ⑥ 脳機能へのダメージ

まだまだ脳が完全に形成されておらず、防衛機能も未熟な子どもは自制がきかないため、よりいっそう依存や影響を受けやすいのです。「ゲーム依存症」という言葉もあり、SNSやゲームへの過度な依存が害になるという認識は広がりつつあります。下記テストは、久里浜医療センターが翻訳したアメリカのヤング博士によって作成された8項目からなるテストです。是非、挑戦してみてください。

引用：スマホ社会が生み出す有害電磁波 デジタル毒 医者が教える健康リスクと【超】回復法 内山葉子著

「子どもとメディア」の問題に対する提言 社団法人 日本小児科医会

電子機器とそれに関わる電波を発信するものから、離れてみましょう。冬休みは、読書や、自然の中に自分を放牧するなど、あえてゆったりとした時間を持つことをおすすめします。

ゲームテスト (GAMES test)

過去十二ヶ月について、以下の質問のそれぞれに、「はい」「いいえ」のうち当てはまる方に○をつけてください。最後の質問については、もっとも当てはまる回答を一つ選んでください。なお、このようにゲームとは、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】はい1点 いいえ0点

- 1 ゲームを止めなければいけない時に、しばしばゲームをやめられませんでしたか。
- 2 ゲームをする前に意図していたより、しばしばゲーム時間が延びましたか。
- 3 ゲームのために、スポーツ、趣味、友達や親戚と会うなどといった大切な活動に対する興味が著しく下がったと思いますか。
- 4 日々の生活で一番大切なのはゲームですか。
- 5 ゲームのために、学業成績や仕事のパフォーマンスが低下しましたか。
- 6 ゲームのために、昼夜逆転またはその傾向がありましたか（過去十二ヶ月で三十日以上）。
- 7 ゲームのために、学業に悪影響が出たり、仕事を危うくしたり失ったりしても、ゲームを続けましたか。
- 8 ゲームにより、睡眠障害（朝起きられない、眠れないなど）や憂うつ、不安などといった心の問題が起きていても、ゲームを続けましたか。
- 9 平日、ゲームを一日にだいたい何時間していますか。0二時間未満 1二時間以上六時間未満 2六時間以上

満 2六時間以上

5点以上はゲーム障害の疑い