

今回のテーマ 認定インストラクター内山陽子氏の教材紹介～

本格的な冬到来を感じさせる時期になりました。2019年も残すところあと1ヵ月。12月は講演依頼のピークです。2学期の最後のPTA 例会に合わせて行う学校が多いようです。今号では認定インストラクターの内山陽子氏から教材を紹介してもらいます。内山氏は青森県内で養護教諭として勤務しながら、活動しています。子どもたちの健康に関する知識を混ぜ合わせながら、ネットリスクを伝えています。

健康被害から子ども達を守るために

11月1日（金）、「令和元年度むつ市学校保健会研修会」が“プラザホテルむつ”を会場に開催されました。夕方18時からの開会でしたが125名の参加があり、参加者の食い入るような眼差しを感じ、緊張しながら講演してきました。概要をご紹介します。

今回の研修会の趣旨は、「生涯にわたって心身ともに健康で、充実した生活を送ることができる児童生徒を育成するために、学校保健にかかわる関係者が一堂に会し、学校保健・学校安全の当面する諸問題について研修し、その充実を図る」でした。事務局の方から、「参加対象者は医師、歯科医師、薬剤師、学校関係者及びPTAと各方面からあり、それぞれの立場で子ども達のために何ができるかを考えていけるような内容で」と依頼され、講演内容は以下のように構成しました。

1 子ども達のスマホやネット環境（携帯・スマホ等の所有状況や利用時間状況）…導入

データは、内閣府調査、青森県子ども・若者白書 青少年の意識に関する調査、むつ市教育委員会の小学生・中学生調査
※むつ市教育委員会から調査データ（数値）をもらいそれをグラフ化して提示 地域の子どもの現状理解に効果あり

2 ネット依存とは？ 治療は？…展開①

厚生労働省研究班調査「ネット依存が疑われる生徒の割合」やWHOが国際疾病分類ICD-11にゲーム障害と収載したこと
ゲーム障害の診断基準、ネット依存者に発生する問題、治療と治療施設、県内の相談窓口

3 スマホやネット利用によるいろいろな健康被害…展開②

脳の発達阻害・学力の低下、睡眠への悪影響、スマホ漬けで眼に発生している障害、体の異常…主な健康被害2点程度

4 スマホ・ネットの利用について考えよう…まとめ

利用時間のめど、実態把握の仕方、利用のルール作り、予防・対策、県内の取り組みや国内の先進的な取り組みの紹介
最後に「むつ下北の子どもを守る地域力を期待しています！」というメッセージを送り終了

2点の質問事項が寄せられたので、内容と回答の概要をお知らせします。（書面で回答し、事務局に届ける）

質問1 スマホやゲームの適正時間は理解できたが、テレビの視聴もおなじように30分未満が良いのか。

回答： 公益社団法人日本小児科医会子どもとメディア委員会の～総接触時間「2時間以内（目安）」について～の提言を紹介
また、上記のHPを閲覧するよう回答

質問2 「ネット依存症」は医療機関で治療が必要とのこと。実際に受診するとどのような治療がおこなわれるのか。

回答： 日本初のネット依存専門外来を2011年に開設し、診断や治療に取り組んでいる独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターの受診から治療までの流れを紹介

参考文献：樋口進「Q&Aでわかる子どものネット依存とゲーム障害」、少年写真新聞社、2019・10、(1,600円+税)

また、事務局からアンケート結果（評価A・B・C・D及びそれぞれの意見・感想、今後の要望等）を送ってもらいました。参加者の声は、良い点、悪い点も含めて今後の教材製作にとっても参考になりますし、活動のモチベーションにもつながります。