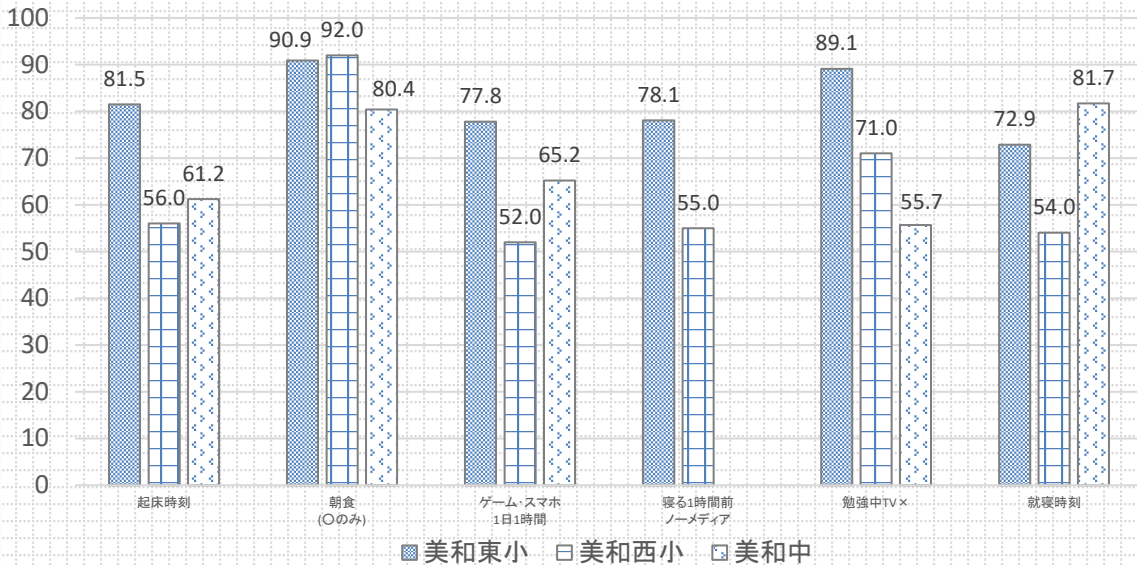


# みわっ子メテア新聞

発行年月日  
2023年9月8日  
美和東小学校  
保健室

## メテアコントロールチャレンジ達成度(%)



NEWS

一学期の結果は…

おととしから始まったメディアコントロールチャレンジカード。今月で7回目となりました。1学期の結果は上の表のとおりです。朝食は、どの学校もしっかり食べている人が多くいました。1学期の自分を振り返って、2学期は前回より達成度がアップできるといいですね。

## What's

### スマホ・ゲーム依存



夏休みに、国立病院機構久里浜医療センターの樋口先生によるオンデマンド講習会がありました。樋口先生は2011年に国内初の依存治療専門外来を設立された方で、依存治療の専門家です。講演内容が具体的で、大変勉強になったので、その内容を少し紹介します。

## 提出率 ランキング

1位 美和東小  
97.8%



2位 美和西小  
92.3%



3位 美和中  
90.7%



メディアコントロールチャレンジは、1週間毎日取り組むことが大切です。頑張った成果を提出し、先生たちにも見てもらいましょう。

## ゲーム依存とは…

- ・ゲームの使用をコントロールできない
- ・日々の生活でゲームが最優先
- ・ゲームにより、明確な問題が生じている
- ・問題があるがゲームを続ける

特に、2つめの「日々の生活でゲームが最優先」になっている人は、**ゲーム依存の可能性が高い**です!!

そうなると食事よりゲームが優先されるので、**23:40** 5:00  
 どんどんやせ細っていったり、学校に行きたくなくなって勉強がわからなくなったり、  
 いろいろな問題が起きてきます。

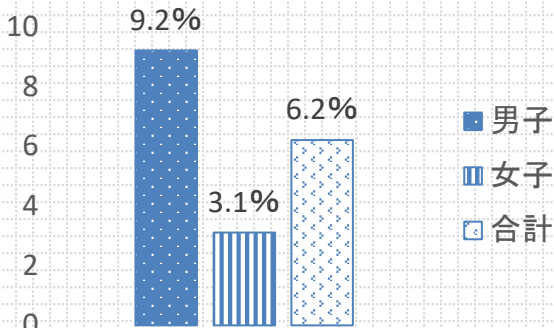


うらへつづく

## 最近の現状は…

メディアコントロールチャレンジカードの結果をみると、「ゲーム・スマホの時間」が1日10時間以上の子もいました。新型コロナウイルスの感染拡大で遊びが制限された影響もあり、ゲーム依存による小学生の受診も増えているそうです。

### ゲーム依存が疑われる若者の割合



10～14歳では、男子が9.2%、女子が3.1%の割合でゲーム依存が疑われます。男子は10人に1人の割合と高い傾向です。

### “FPS”は依存しやすいゲーム



“FPS”は架空の戦場を舞台に、実在する銃や武器を利用して、敵チームと戦い、勝敗成績やランキングを競い合う戦闘のゲーム。チームプレイをするゲームは、自分が抜けるとチームが負けたり、他の参加者に迷惑がかかることになるため、ゲームをやめにくいそうです。

### インターネット利用 2歳児 62.6%



乳幼児の利用率の増加が目立っているそうです。早く始めるほど、依存につながるリスクも…。

## どうしたらいい？

## 樋口先生に聞く！ ルール作りの5つのポイント

### ①使用時間を決める

- ・使用時間帯と使用終了の時間を決める。
- ・あまり細かく決めない。
- ・香川県の条例を参考に…

18才未満のコンピュータゲームの使用は1日60分(休日90分)まで

中学生以下は午後9時、高校生などは午後10時以降のスマートフォン使用を控える

### ②使用場所を決める

- ・子ども部屋(自室)での使用は避け、リビングや家族の目の届くところで使用させる。



### ③使用金額について決める

- ・アプリのダウンロードや課金の限度額を決めておき、小遣いの範囲で留めさせる。
- ・親に無断でオンラインショッピングや決算をさせない。



### ④書面に残す

- ・守れなかったときにはどうするか決め、書面に残しておく。
- ・冷蔵庫など、目につくところに貼っておく。



### ⑤家族もルールを守る

- ・親が、スマホ・ネット使用の模範を示す。
- ・家族や周りの人とのネットを介さないコミュニケーションを大切にす。



### 樋口先生いわく、最も大事なものは、⑤家族もルールを守ること！

家族もいっしょにスマホを使わない時間をつくることで、依存治療に前向きになった患者さんもいるようです。メディアコントロールチャレンジも家族みんなで取り組みましょう。

