

# 9月3日(月) ~ 9月9日(日) すくすくウィークにご協力を

アメリカの著名な教育学者デューイは「人間は習慣の動物である」といっています。

私たちの生活を振り返っても納得するのではないのでしょうか。私たちの1日の行動はたいてい決まっています。順番もやり方もたいてい決まっています。各家庭のルールのなかで、子どもたちは大人の真似をしながら習慣を身につけています。身についた習慣は無意識に、あたりまえのように行動となっています。

「意志の力は習慣の力に負けてしまう」ともいいます。これも心当たりがあるのではないのでしょうか。わたしも、夏休みについた怠け習慣を元に戻すのに苦戦しています。

全国学力学習状況調査の結果分析からは、日頃から本や新聞を読んだり、規則正しい生活をしている子どもの学力が高かったとの報告もあります。

よい習慣づけのために「すくすくウィーク」にご協力をお願いします。2学期のスタートの今が大事です。

特に次のことを心がけてください。

- 寝る時刻、起きる時刻を決めて十分な睡眠時間を確保する。
- 朝食をしっかりと食べる。
- メディアに接する時間を決めて、学習や読書の時間を確保する。

※テレビゲームに限っては30分を目安というのが、「子どもメディア委員会」の提唱です。

## 2018.7.16 体力低下・うつリスクも

### 「ゲーム障害」

ネットゲームやSNSにはまり、スマホが手放せず社会生活に支障が出るのがネット依存症だ。世界保健機関(WHO)は6月、このうちゲーム依存症を「ゲーム障害」として国際疾病分類の改訂案に加えた。韓国では2002年、20代の男性がネットカフェで長時間ゲームを続けてエコノミークラス症候群で死亡し、16歳未満の深夜のネットゲームの利用を規制するきっかけとなった。

国内で初めてネット依存症の専門外来を設けた、久里浜医療センターのネット依存患者の9割はゲーム依存で、56%が未成年だ。樋口進院長によると、子どもは脳が十分に発達していないため短期間で依存症になりやすいという。センターで治療を受けるゲーム依存症の患者はほぼ全員体力が低下していた。樋口院長は「うつを合併する人も少なくない。一般の人よりも自殺率が高くなる」と警告する。

視力低下の恐れもある。鈴木眼科吉小路(岩手県奥州市)の鈴木武敏院長の調査では、スマホを使う時間が長いほど片目だけで物を見る子が多かった。「スマホの画面は狭すぎて、両目で焦点を合わせて見づら。斜視のリスクがある」

増田クリニック(鹿児島市)の増田彰則院長は、夜中までゲームをして睡眠のリズムと質に影響が出る点の問題だと指摘する。睡眠不足でだるさを訴えたり、イライラしたりし、次第に学校や友だちに関心がなくなり、引きこもりにもつながるという。増田院長は「依存症になると治療が難しい。初めに親子で使う時間を決めるなど予防が大切だ」と話す。

(大岩ゆり)

こんな記事が載っていました  
2018.7.16