



もうすぐ冬休みです。冬はイベントも多いので、楽しみにしている人も多いと思います。

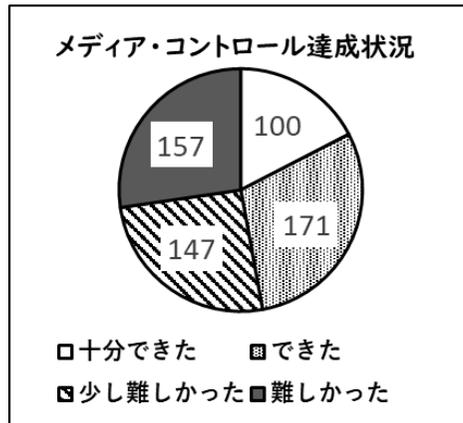
今年の冬休みは、感染症対策で思ったように外出ができない、気温も低く、日照時間も短いことから、自宅で電子メディア（パソコン、スマートフォン、タブレット等）を利用する機会も増えるのではないのでしょうか。保健だより「メディア臨時号」を読んで、電子メディアの利用について考えてみてください。



### メディアコントロール・チャレンジの結果

11月の保健だよりで、メディアコントロール・チャレンジの結果として、コース7「自分で取り組みを決める」を選んだ人が多かったという話をしました。今回は皆さんの達成状況を紹介します。

一番多かったのが、「できた」で171名、その次が「難しかった」で157名、「少し難しかった」が147名、「十分できた」と感じた人は100名でした。



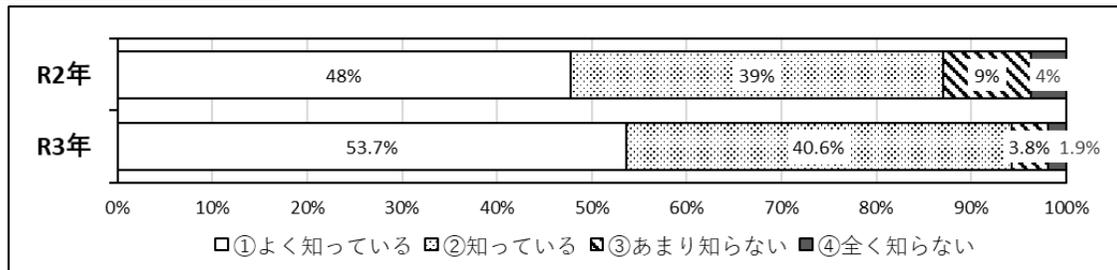
1・2年生は冬休みの課題として、メディアコントロール・チャレンジに取り組んでもらいます。今回は、家庭でのルールを記入する欄があります。この機会に、電子メディアの家庭での利用のルールを家族で話し合ってください。



### インターネット調査結果について(2・3年生対象)

保健だより9月号で、インターネット調査の結果について一部紹介していました。

今回は、「あなたはインターネットの使いすぎで、アルコールや薬物のような「依存」が起きることを知っていますか。」の回答を今年度と昨年度結果を比べました。



学年によって学習内容に少し違いはありますが、「ネット依存と健康」の授業や、「メディア依存について」の講演会や保健だより等の各種おたより、もちろん日々の学級担任の先生等の話から電子メディアについて学ぶ機会が多くありました。昨年度と今年度のアンケート結果を比べてみると、北島中学校の生徒の皆さんは、インターネット依存についての知識が身につけてきていることが分かりました。



### 冬休み前特別企画 スクールソーシャルワーカー清水さんによるコラム



清水さんは、北島町内の小中学校のスクールソーシャルワーカーとして、家庭や学校等、生活の様々な困りごとに生徒の皆さんや保護者の方と一緒に取り組み改善に向けての支援や調整をしてくださっています。

保健室では、清水さんと心身の健康について色々情報交換をしています。その中で電子メディアについて話す機会もあり、この度、清水さんに専門的な立場からコラムを書いていただきました。

保護者の方へのメッセージもありますので、ぜひご家族で読んでみてください。



### 「ゲーム・インターネット依存症について」



こんにちは。スクールソーシャルワーカーの清水です。今回はゲーム・インターネット依存症のお話をします。ゲーム・インターネット依存症の病態は、まだまだ十分に実証されていませんが、脳内報酬系の機能障害であると推測されています。近年では眼窩前頭皮質の機能障害が関係しているのではないかとの研究結果もあります。

難しい話はさておき、「これでお終い」と思っているのになかなかゲームやインターネットをやめられないのは、あなたの意思が弱いといった訳ではなく脳の機能が関係しています。皆さんの脳は成長過程であり、25～30歳まで成長するといわれています（タバコやお酒は30歳まで控えた方が良さそうですね）。特に抑制機能の成長は他の部位に比べても成長がゆっくりです。ということは自己抑制が出来るようになるまでは時間がかかるという事になります。ですから、ゲームの時間をコントロールするためには、機器の制御機能を使用したり、周りの大人に協力してもらったりすると良いでしょう。他にも、悪いと分かっているのにやってしまう（例えばいじめや暴力）等も同じように脳の機能障害によるものかもしれません。そういったことや、ゲームのことで少しでも悩むところがあれば、いつでも相談してくださいね。

保護者の皆様、勉強せずゲームばかりしている子にイライラしていませんか？「やめなさい!!」と頭ごなしに起こる前に一歩歩み寄ってみませんか。ゲームの楽しさを知っていますか？何のゲームをしているか知っていますか？やめさせたいのにどう対応したらよいかわからない、我が家のルールを作ることが良いことはわかるけど、どうルール決めたら良いのかわからない等、, , いつでもご相談ください。



スクールソーシャルワーカーの清水さんに相談希望がある場合には、北島中学校（088-698-2580）または、北島町教育委員会（088-698-9812）までご連絡ください。

