

# 保健だより

令和5年2月8日  
高山村立高山中学校  
保健室

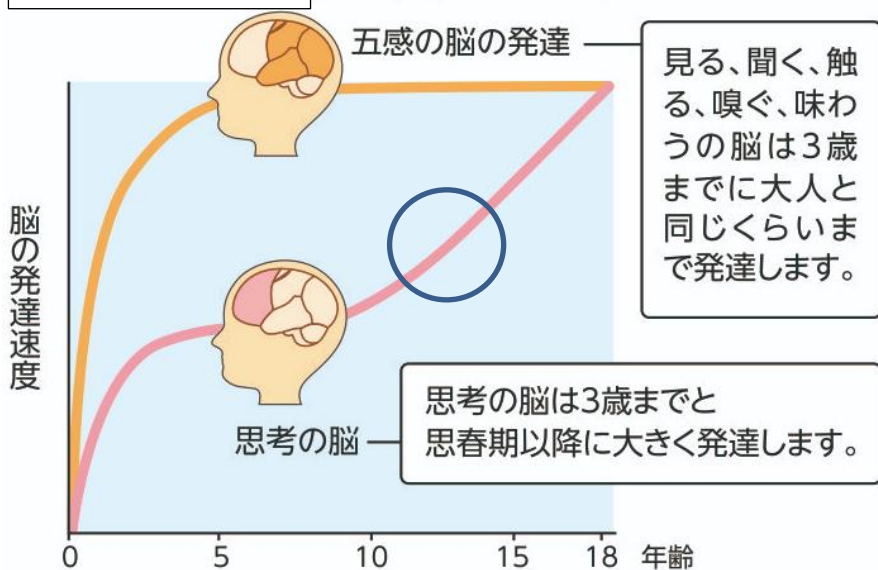
## インターネットの使い方を見直しましょう！

インターネットなどによるゲーム依存症は「ゲーム障害」として WHO(世界保健機構)によって、精神疾患に認定されています。ゲームも薬物依存症やアルコール依存症と同じくらい依存性が高く、さまざまな健康障害を引き起こすことがわかっています。薬物やアルコールより身近にあるゲーム。自分で使い方をコントロールできていますか？

### 【ゲーム障害の診断基準】

- ①ゲームをする頻度や時間を**コントロールできない**
  - ②日常生活で**ゲームを最優先にする**
  - ③悪影響が出ているにもかかわらず、**ゲームを続ける・エスカレートする**
- 👉こうした行動が少なくとも**12か月以上続く場合**  
→「**ゲーム障害**」と診断される

### 脳の発達過程



インターネットに依存している人は依存していない人と比べて脳の体積が小さいことがわかっています。脳の体積が増えることは、体が成長するのと一緒に、脳が成熟しているということです。特に、思考や記憶、コミュニケーションに大事なはたらしを持つ、前頭葉の「前頭前野」での成長の差が大きいかも明らかになってきました。

考えたり、判断したり、知識を吸収して表現したりする思考の脳は3歳までに1回発達し、10歳以降に再び大きく発達します。中学生は今がちょうど思考の脳が成長する時期にあります。大人になってから時間を取り返すことはできません。少しでも、危機感を感じた人は自分の時間の使い方を見直しましょう。

### 【ゲーム依存症の症状】

- ・仕事のパフォーマンス低下 (勉強に集中できない)
- ・ひきこもる ・学力低下
- ・朝起きられない
- ・食事が不規則になる
- ・昼夜逆転 ・遅刻
- ・物にあたる



# インターネット依存症スクリーニングテスト

		はい	いいえ
1	あなたはインターネットに夢中になっていると感じていませんか？（たとえば、前回に ネットでしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたり、など）		
2	あなたは、満足を与えるために、ネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていませんか？		
3	あなたは、ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？		
4	ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか？		
5	あなたは、使い初めに意図したよりも長い時間オンラインの状態でいますか？		
6	あなたは、ネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活のことを台無しにしたり、あやうくしたりするようなことがありましたか？		
7	あなたは、ネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありますか？		
8	あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるために、ネットを使いますか？		

5問以上「はい」があった場合には「ネット依存の疑い」があります。

参考：久里浜医療センター

## ☆ 1月のクリーンアップ検査の結果

	ハンカチ	ティッシュ	つめ	歯ブラシ
<b>1位</b>	<b>3年生87%</b>	<b>2年生79%</b>	<b>3年生95%</b>	<b>1年生96%</b>
<b>2位</b>	<b>1年生76%</b> <b>2年生76%</b>	<b>3年生76%</b>	<b>1年生83%</b>	<b>2年生90%</b>
<b>3位</b>		<b>1年生74%</b>	<b>2年生79%</b>	<b>3年生81%</b>

歯ブラシの毛先が開いている人がいるようです。歯ブラシの裏側から見て毛先が見えている歯ブラシは交換の時期です。新年度に向けて、新しい歯ブラシを用意しましょう。

