



# 開聞

令和3年2月1日 連絡先：32-2019

## 「白梅に魂入り 月夜哉」 正岡子規

「〇〇依存症にならないために」

校長 牧原 純一

「1月は行く月，2月は逃げる月，3月は去る月」と言われますが，あっという間に1月が経過しました。

さて，昨年末に市学校保健会で，鹿児島市の増田クリックの院長の講演がありました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため，1校あたり3名以内と人数制限での講演でした。この講演は，指宿市内の小中学校に通わせている全保護者に聞いていただきたい内容でした。

スマホやゲーム依存症になってしまった患者さんへ治療は困難だからだそうです。増田先生は鹿児島市内で心療内科の病院を開業されており，年間250名ほどの新規の患者さんを診ておられます。医療現場で発達障害や不登校や依存症の児童や生徒と関わる中で，5年ほど前から医療現場より教育現場に重点を置くようになったそうです。依存症になってしまった患者に向き合うより，依存症にならないような手立てを講じた方が効率がよいと考えてのことだそうです。睡眠時間が減り学校に行けなくなった子どもと向き合う中で，幼少期からスマホやゲームに親しんだ子どもたちが，脳の発達に悪影響がでてしまっていることに気づき，薬物依存と同レベルの脳の破壊が進んでしまっていることに驚いたのだそうです。

ゲームやスマホは，ある程度大人になってから使うのであれば影響は比較的少ないのに，若ければ若いほど影響が大きい。特に3歳にもならない乳幼児期の頃に使わせるのは，絶対やめてほしいと話されました。

増田先生は，県内の小・中・高校生を対象に実態調査を行い約5万人分のデータを分析された結果，十分な睡眠時間を確保できていない実態が明らかになりました。

### 【睡眠を十分とれていない子どもの特徴】

- ① 朝からボーッとしている
- ② やる気や活気がない
- ③ 落ち着きがない
- ④ かんしゃくをおこしやすい。きれやすい

成長期の中学生が健康を維持するには，8時間以上の睡眠時間が必要なのだそうです。十分な睡眠時間を確保しなければならない理由は，

- ① 体や脳を休めるため
- ② 記憶を整理する時間確保のため
- ③ 睡眠ホルモンや活動ホルモンが分泌されやすくなるため

だそうです。就寝時間が遅くなるほど，「勉強が好き」と回答する児童の割合が減り，9時に寝る小学生は，8割以上の子どもが勉強するのが好きと回答したのに，10時，11時と就寝時間が遅くなるにつれどんどん低下するそうです。

本校でも6割の生徒が携帯電話等を所持しています。睡眠時間確保やネット依存症を防ぐためには，できるだけ早くゲームやスマホの電源を切り，早めに寝床に入るように指導したいと思います。

★ 昨年度，世界保健機構（WHO）がゲーム依存症を「ゲーム障害」と病気に認定しました。世界的にも深刻な状況のようです。子どもたちを守るために，スマホを持たせる時期をできるだけ遅くするようにできたらと願います。

## 2月の主な行事



日	曜	学 校 行 事
1	月	
2	火	生徒集会 2年夢の教室（2・3校時）
3	水	
4	木	学校保健委員会
5	金	3年授業参観・PTA
6	土	【週休日】
7	日	【週休日】
8	月	家庭学習強調週間（～17日）
9	火	全校朝会
10	水	
11	木	祝日「建国記念の日」
12	金	
13	土	
14	日	【週休日】
15	月	
16	火	学年末テスト
17	水	学年末テスト
18	木	学年末テスト 進路学習 職場体験説明
19	金	第4回学校運営協議会
20	土	【週休日】
21	日	【週休日】
22	月	
23	火	祝日「天皇誕生日」
24	水	
25	木	
26	金	1・2年授業参観・PTA
27	土	
28	日	

### 3月の主な行事

3日	1年平和学習	5日	2年漁業体験学習
9日・10日	公立高等学校入学者選抜学力検査		
16日	卒業式	17日	公立入試合格発表
24日	公立入試二次	26日	辞任式
27日	PTA送別会		