



厳しい残暑もようやく峠を越えたようです。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と何をするのも快適でよい季節です。夏の暑さで疲れた心と体を、さまざまな面からうまくリフレッシュしていきたいものです。



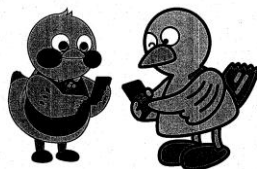
～子どものインターネット利用について～

精神科医の視点から～津島豊美医師（つしまメンタルクリニック）

インターネットは非常に便利なツールであり、現状では大人が社会的生活を送るにあたって必要不可欠なものとなっています。また、同時にインターネットは魅力すぎて、まだ自制心が育っていない児童生徒にとってはとどめなくのめりこんでしまう危険性をはらんだツールでもあります。ゆえに、子どもたちが心理的成長に応じて徐々にその使い方を学び、インターネットとうまく付き合えるようにサポートしていくことが親及び周りの大人の役目と言えるでしょう。精神科医として以下の3点の視点をとりあげてみたいと思います。

1 子どもの心理的発達と親離れ・子離れ

小学生までは親に頼り安心を求める部分が大きく、人間関係の中に親がいるが、小学校高学年から中学高校へと進むにつれ、親に対し反発するのが健康的な心理発達であり、人間関係の中心は親から友人へ移っていきます。そんな親子関係の自然な流れを考慮して、ルール設定を考える必要があります。



2 子どもの心理的発達と親によるルール設定との関係

小学生期は親が決めたルールを子どもが守る段階です。

小学校高学年から中学生（思春期）に入るともはや親のいうことはきかないので、ルールに関しても親が一方的に決めるのではなく話し合っ決めていくことが大切です。守れるようになったら、それを評価して徐々にルールを緩め、子どもの自己管理の範囲を増やしていく方向性が必要です。



3 なぜ依存症になるのか

インターネットがあるから依存症になるのではなく、むしろ自分なりに気分を持ちなおそうとする自己治療行動として依存症になると考えます。たとえば、ネット利用のルールが親による「押しつけや支配」と感じられてしまう場合、特に思春期以降では、子どもの健康的な親離れとは反対に作用して、ますます子どもの反発を招き、逆に依存症を強めることになってしまうとも限りません。思春期以降に関しては、自室でインターネットを「させない」ルールを徹底するというよりは、むしろ親子関係をよくすることで、インターネットにのめり込む必要がなくなるという方向性をめざすことが大切です。

芝川小の子どもたち



朝夕の気温が低くなり、日中との気温差が大きい時期です。報道では、インフルエンザによる学級閉鎖が発生したことが伝えられていました。本校ではまだ、インフルエンザの発生はありませんが、かぜ様症状のために、欠席したり早退したりするお子さんが出てきています。十分な睡眠をとるなど、健康管理へのご配慮をお願いします。

IT機器やスマートフォンの普及とともに、インターネットは人々の生活に欠かせないものとなっています。教育の現場でも、情報化社会を生きぬく基礎力として、子どもたちの情報活用能力の育成が求められています。一方で子どもを取り巻くインターネット利用環境の大きな変化とともに、「インターネット依存」などの悪影響が心配されています。そこで平成28年に、埼玉県学校保健会が調査をした結果をお知らせします。

#### <インターネット利用率>

- ・小学生で84%、中学生で91%であった。
- ・6～7割の児童生徒は、家庭で自由にインターネットを利用できる環境にある。
- ・スマートフォンの所有者は、小学生20%、中学生で61%であった。

#### <使用する機器>

- ・小学生ではゲーム機を中心にスマートフォン、タブレットなどであり、中学生以降はスマートフォンが急増する。

#### <利用内容>

- ・小学生から高校生まで一貫して多いのは、「ゲーム」「動画を見る」(50%以上)である。
- ・小学生にから高校生にかけて増加するのは「SNS」「画像を見る」「HPやサイト」であり、中学生になると「音楽」も多い。

#### <利用時間>

- ・週あたり利用時間が、小学生20時間以上、中学生で40時間以上利用している者の割合が、約10%を占める。

#### <家庭でのルール>

- ・家庭でルールを「決めている」は小学生35%、中学生で27%である。
- ・ルールの内容は、小学生では「利用時間」「内容」などが中心であり、中学生以上になると「料金」に関する内容が中心となる。

## 発育測定 統計結果

9月に発育測定を行いました。発育には個人差があります。お子さんの成長の様子を「成長の記録」でご確認ください。

	男 子						女 子					
	身 長			体 重			身 長			体 重		
	4月	9月	伸び	4月	9月	増加	4月	9月	伸び	4月	9月	増加
1年	117.4	120.3	2.9	21.6	23.0	1.4	116.8	119.4	2.6	21.5	22.4	0.9
2年	122.9	125.2	2.3	24.2	24.9	0.7	121.2	123.6	2.4	23.0	24.0	1.0
3年	128.9	131.3	2.4	27.6	28.8	1.2	125.5	127.8	2.3	24.9	26.2	1.3
4年	133.8	135.9	2.1	31.4	33.0	1.6	133.7	136.2	2.5	30.4	31.5	1.1
5年	140.2	142.5	2.3	34.9	36.9	2.0	140.0	142.5	2.5	34.3	35.7	1.4
6年	145.2	148.3	3.1	37.1	39.2	2.1	146.1	148.3	2.2	40.0	41.3	1.3