

# 梅 檀

## ぜひ一読を！ 情報モラル講演会



七月十五日(木)に子どもスマホ・スマイル協議会の高宮城さんをお招きして情報モラル講演会を行いました。ネット上の被害事例やスマホゲーム依存による人体への影響についてわかりやすく説明していただきました。

### 「ネット上の被害」について

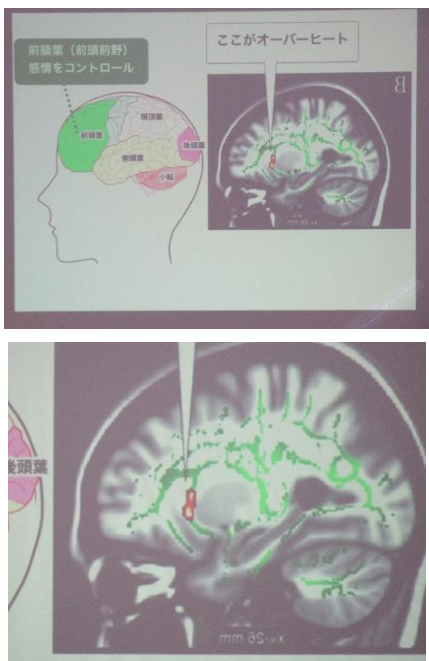
○スマホによる金銭にかかわる恐喝や詐欺などが横行している。  
○ネット上でプライバシーにかかる情報を流したり、悪口を載せたりすると犯罪になる。

### 「心や体に与える影響」

○ゲームにはドーパミン(脳が気持ちよくなる物質)が出やすくなるような仕掛けがたくさんある。  
・チームを作る (共感、褒められる)  
・ランキングが表示される (競争心)  
・相手を倒す (爽快感)  
・ガチャ、課金する  
↓ やめられなくなる ↓ 長時間やる

○長時間ゲームをやると脳の**前頭前野**が損傷する

- ・朝起きられない 昼夜逆転する
  - ・学校への行き渋り(なんとなく学校へ行きたくなくなる) 面倒くさくなる
  - ・イライラする 暴言 物を壊す
  - ・部屋から出ない 食事をとらない
- 〈損傷(オーバーヒート)した前頭前野〉



### 「夜すべに寝付けない人のために」

眠っている間は**睡眠ホルモン「メラトニン」**が活躍する

### ○メラトニンの力

- ・脳や体の疲れをとる
  - ・病気を予防する
  - ・老化を防ぐ
  - ・学んだことを整理・記憶する
- メラトニンは太陽の光で分泌が止まる  
太陽の光にブルーライトが含まれ、目の奥までその光は届く。テレビ・スマホ・ゲームの画面を見ると脳が朝だと勘違いする  
↓ だから眠れない。  
↓ メラトニンの分泌止まる  
↓ 脳や体は疲れたまま 勉強したことも忘れる

○早く眠りにつくことができるためには

スマホ・ゲームをしない日をつくる  
睡眠の1時間前までには画面を見ない。  
日頃の画面を見る時間を短くする

### 「前頭前野を鍛え、夢を叶えよう」

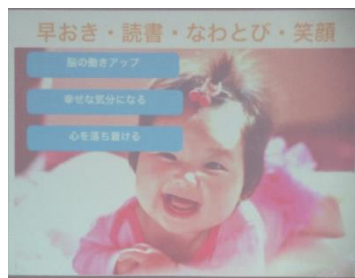
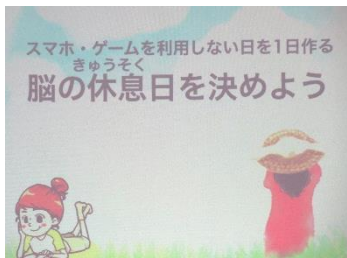
○前頭前野の働き

- ・理性
- ・記憶、応用、集中力
- ・コミュニケーション力
- ・やる気

○前頭前野が発達しないと

- ・人の気持ちがわからない
  - ・勉強大嫌い
  - ・人に言われた事しかできない
  - ・発想がわからない
- 前頭前野は鍛えられる

- ・早起き
- ・読書
- ・作文(日記)を書く
- ・なわとび
- ・笑顔 大谷翔平!



子どもたちは自分たちの身近なことなので真剣に聞いていました。スマホやゲームは正しく使えば便利で楽しい物です。この機会に保護者の方も、ぜひお家でスマホやゲームの使い方について、お子さんと話してください。そしてお子さんが健康で元気に暮らせるようにご支援をお願いします。

