

# 2019年9・10月 星の教室の予定

2019年8月29日(木) 発行

日 Sun.	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.
25	26 夏期講習振替 ※通常授業は ありません	27 夏期講習振替 ※通常授業は ありません	28	29 通常授業開始	30	31
9/1	2	3	4	5	6 ※読書指数診断 申込み必切	7
8	9	10	11 ※行動観察 申し込み必切	12	13	14 行動観察授業 「大きなぬりえを しよう」 星槎中説明会
15	16 【敬老の日】 ※通常授業あり	17	18	19	20	21 ことばの学校 読書指数診断 ※申込者のみ
22	23 【秋分の日】 ※通常授業あり	24	25	26	27	28 北斗校体験
29	30	10/1	2	3	4	5 北斗校体育祭
6	7	8	9	10	11	12
13 星槎中体育祭	14 【体育の日】 ※通常授業あり	15	16 個人面談期間 スタート	17	18	19 行動観察授業 「パズル交換ゲ ーム」 星槎中説明会
20	21	22 【国民の祝日】 即位礼正殿の儀 ※通常授業あり	23	24	25	26 受験コース対象 保護者学習会 ※日程が変更しま した 北斗校体験

- ★9月16日(月)・9月23日(月)・10月14日(月)・10月22日(火)は祝日ですが、通常授業があります。
- ★10月5日(土)に予定しておりました保護者学習会は、会場の都合上、10月26日(土)へ変更となりました。ご了承ください。詳細は後日配布いたします。
- ★個人面談は10月16日(水)から開始いたします。(12月13日まで実施します)
- ★10月5日(土)に北斗校体育祭、10月13日(日)に星槎中体育祭が予定されています。受験コースの方は、先輩方の様子を見ることが出来る機会となりますので、学校へお申し込みの上、ご見学されることをお勧めいたします。(星槎中は6年生のみ見学可能です※要予約)

# ゲームやスマホ・・・使いすぎていませんか？

先日、ある病院の待合室で下のような記事が掲示されているのを見つけ、思わず看護師さんに許可を得て写真に撮りました。写真の撮り方が下手で、見にくくてすみません。

入院になるケースもあるんですね・・・。星の教室のお友だちの中にも、お医者さんから注意を受けた人が何人かいます。

「ちょっと使いすぎかな。」と感じる方は、健康のことを考えてゲームやスマホを使う時間を見直してみましょう。

野津

## スマホ1日10時間 ついに入院



### 第1部 依存リスク②

5月上旬、千葉県に住む高校1年の男子生徒(15)を、両親と双方の祖父が4人で押さえこみ、手足を縛って車に乗せた。「入院なんて絶対やだ。スマホ返せ」

男子生徒はその日、ネット依存症の入院治療のため国立病院機構久里浜医療センター(神奈川県横浜須賀野市)に向かった。嫌がったのは、ゲームで特別なキャラクターがもらえるイベントが始まっていたからだ。検査でエコノミークラス症候群の発症リスクが極めて高い状態とわかった。長時間、同じ姿勢でいることで起き、肺の血管が詰まって死亡する恐れもある。「入院させていなければ、出て救急搬送されていた

かもしれない」と母親(47)は振り返る。

男子生徒は昨年暮れ以降、自室のベッドで1日10時間以上、スマホをいじった。食事は1日1食。水分もほとんどとらなかった。昨夏までは常に学年で5番以内の成績。バスケットボール部の練習にも熱心だった。それが9月以降、スマホにのめりこむ時間が増えた。8月末の模擬試験が最悪の成績で、塾講師に「お前はクラスのおまけだ」と言われて傷ついた。

強を続けたが、スマホに熱中し、学校を休む日も出てきた。両親がスマホを取り上げると暴力を振るった。当初は、対戦ゲームに熱中したが、ネット上で同年代の子らと親しくなり、LINEの無料通話で話すようになった。LINEには複数の参加者が同時に会話できる「グループチャット」という機能がある。男子生徒は100以上のグループに所属し、15時間連続で話していたこともある。昨年12月から5年以上やせ、3階の自室まで階段を

上るだけで息が切れた。ほおがこけて目にくまができ、風呂にも入らず、歯も磨かない。母親は心配で様々な機関に助けを求めた。教育委員会の相談窓口では「飽きればやめるから好

きなだけスマホをやらせてあげれば」と言われた。そんな頃、男子生徒の状態に酷似しているネット依存症患者の新聞記事を読んだ。久里浜医療センターの予約をとるために約300回電話をかけた。男子生徒は2回の外来診療を経て入院。幸い、意気投合できる患者仲間がいた。1日3食食べ、週3回は体育館で任

重は元に戻り寄せ勉強を始めた。6月中旬に退院。休む日もあるが高校に通っている。夜はスマホを家族全員で金庫にしまおうという約束も守っている。「自暴自棄になって完全に捨てていた人生を取り戻せた。将来は医学部に進学し、司法試験も受けたい」と夢を語る。

## 体力低下・うつも

### 「ゲーム障害」

ネットゲームやSNSにはまり、スマホが手放せず社会生活に支障が出るのがネット依存症だ。世界保健機関(WHO)は6月、このうちゲーム依存症を「ゲーム障害」として国際疾病分類の改訂案に加えた。韓国では2002年、20代の男性がネットカフェで長時間ゲームを続けてエコノミークラス症候群で死亡し、16歳未満の深夜のネットゲームの利用を規制するきっかけとなった。

国内で初めてネット依存症の専門外来を設けた、久里浜医療センターのネット依存患者の9割はゲーム依存で、56%が未成年だ。樋口進院長によると、子どもは脳が十分に発達していないため短期間で依存症になりやすいという。センターで治療を受けるゲーム依存症の患者はほぼ全

員体力が低下していた。樋口院長は「うつを合併する人も少なくない。一般の人よりも自殺率が高くなる」と警告する。

視力低下の恐れもある。鈴木眼科吉小路(岩手県奥州市)の鈴木武蔵院長の調査では、スマホを使う時間が長いほど片目だけで物を見る子が多かった。「スマホの画面は狭すぎて、両目で焦点を合わせて見づら

い。斜視のリスクがある」

増田クリニック(鹿児島市)の増田彰則院長は、夜中までゲームをして睡眠のリズムと質に影響が出る点の問題だと指摘する。睡眠不足でたるさを訴えたり、イライラしたりし、次第に学校や友だちに関心がなくなり、引きこもりにもつながるといふ。増田院長は「依存症になると治療が難しい。初めに親子で時間を決めるなど予防が大切だ」と話す。(大岩ゆり)



入院中に病院の体育館でバスケットボールをする男子生徒。6月、神奈川県横浜須賀野市、池水敦子撮影