発行月：平成26年10月　家族新聞　第950号

環境教育「まず、今できることから」

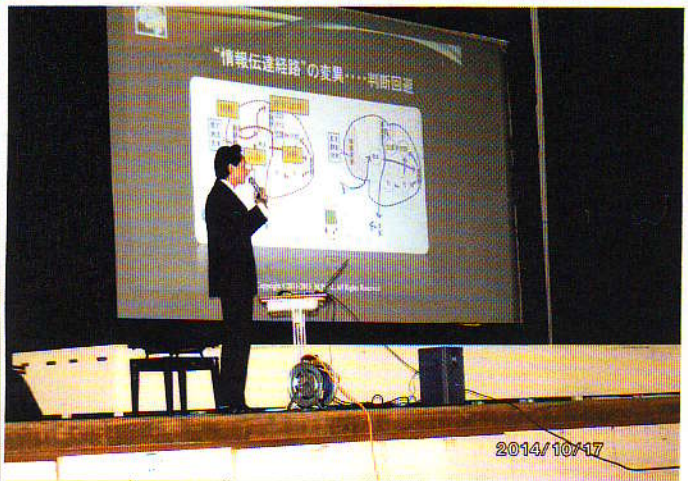
歴史に学ぶ

発行所：地域環境活性化協議会
編集者：代表幹事　髙橋賢一
連絡先：市民活動支援センター
尾張旭市渋川町三丁目5番地7
（渋川福祉センター内）
TEL 0561-51-2878

「ネット依存」による心と身体への悪影響。

ネット依存の子どもは、発育が悪くなりがち。

平成二十六年十月十七日(金)
午後一時五十分 市立東中学
全校三百三十七名
講師 愛知産業大学
今井昌彦教授。



ネット依存による身体の健康問題として一般的なのは、長時間、画面を見ていることによる視力の低下頭痛、めまい、立ち気、肩凝り腱鞘炎といった訴えです。

より深刻なのは10代の患者さんの栄養障害や筋力低下骨粗しょう症です。

ネットを長時間やり続ける過程で食事がおろそかになり、低栄養状態になってしまう。

患者さんたちに話を聞くと、

手を離すのがもったいないから食事は簡単なもので済ませるのがほとんど。カップヌードルや宅配のピザ、それも一日に一食程度で、パソコンの前に座りながらです。

こうした食生活を続けていると、栄養に偏りが生じて年齢に関係なく低栄養状態になっている。

筋力や運動能力が著しく低下してしまうもちろん持久力も下がる。

真剣に聞く生徒達。

ネット依存を深刻化させる要因として合併精神障害の存在についても考える。

ネット依存と他の精神疾患との重複障害のこと。

広汎性発達障害や、うつ病、ADHD、注意欠陥多動性障害といった

精神疾患がネット依存の背景にあるケースなのです。

おてだま休憩盛り上っています。