



平成30年3月

埼玉県学校保健会
埼玉県教育委員会

目 次

はじめに	3
第1章 学級活動・ホームルーム活動における実践事例	
小学校 インターネットやゲームとの上手な付き合い方を考えよう	6
中学校 インターネット利用と健康	10
高等学校 高校生のインターネット利用と健康問題	16
第2章 保健指導における実践事例	
小学生 ゲーム依存により日常生活に悪影響を及ぼした児童への保健指導	24
《コラム 峯小児科院長 峯 真人》	25
小学生 スマートフォン・アダルトサイトに夢中になり日常生活に悪影響を及ぼした児童への保健指導（特別支援学級）	26
《コラム 峯小児科院長 峯 真人》	27
中学生 やせるためにインターネットで情報を得て摂食障害になった生徒への保健指導	28
《コラム つしまメンタルクリニック院長 津島 豊美》	29
高校生 インターネット依存傾向により、遅刻欠席が多い生徒への保健指導	30
《コラム つしまメンタルクリニック院長 津島 豊美》	31
第3章 学校だよりや保護者会資料における活用事例	
学校だより 「〇〇学校だより」	34
保護者会資料 「ネット依存」を家族で考えよう	35
第4章 子供のインターネット利用と健康に関する調査報告書（平成 29 年 3 月）	
調査結果の概要	38
おわりに	41
「IT機器の使用による健康問題研究委員会」委員	42

はじめに

平成28年通信利用動向調査(総務省)によると我が国のインターネットを利用する個人の割合は83.5%に及び、年々増加している。その背景には、スマートフォンをはじめとするICT機器の急速な普及とともにネットワークを介した多様なサービスへのアクセスが容易になっていることが挙げられるであろう。このように、近年のインターネットの隆盛は著しく、人々の生活に欠かせないものになっている。教育においても、情報化社会を生きぬく基礎力として、子供の情報活用能力の育成が求められているところである。

一方で、子供を取り巻くインターネット利用環境は大きく変化し、インターネットの利用により子供の健康・安全、発育・発達の過程に悪影響が見られたり、いわゆる「インターネット依存」により健康や実生活に悪影響が見られたりする事例が学校現場や地域、家庭から報告されている。

このようなことを背景に、埼玉県学校保健会では、埼玉県の子供のICT機器およびインターネットの利用実態や課題、保護者の意識等について把握し、埼玉県の子供の健康教育に向けた基礎資料を得ることを目的にアンケート調査を行った。その結果は、平成29年3月に「子供のインターネット利用と健康に関する調査報告書」(以下、調査報告書)として取りまとめられた。調査により次のような実態が明らかになっている。

児童生徒を対象とした調査からは、インターネットの長時間利用者が小学生段階から見られ、中学生から高校生にかけて増加しており、インターネットを利用する中で多くの問題性・危険性のある体験をしている。また、インターネット依存傾向が児童生徒の心身の健康やさまざまなリスクと深く関連していることなどの多くの課題も指摘されている。さらに、小学校3年生以下の子供を持つ保護者を対象とした調査からは、子供にICT機器を使わせることについて保護者は多様な悩みや不安を抱き、メディアやゲームの利用時間のコントロールについての課題などがあることも指摘された。

調査から明らかになった課題に対応するためには、学校や家庭、地域で子供たちが健康で安全なインターネットの利用の仕方を学んだり、効果的に情報発信したりすることが大切である。本書は、小・中・高等学校における調査報告書を活用した授業の実践事例や保健指導、学校だより等による情報発信の例を紹介している。各学校では、実践事例等を参考に、より有効な指導方法や情報発信について検討していただき、インターネット利用に伴う問題の発生を未然に防ぐとともに、健康で安全なインターネットの利用の仕方を子供たちが身につけられるよう指導していただきたい。

本書が子供の健康で安全なインターネット利用に対する各学校や先生方の関心を深め、幅広く指導につながることを願っている。

IT機器の使用による健康問題研究委員会
委員長 戸部 秀之

第1章

学級活動・ホームルーム活動における 実践事例

- 小学校 インターネットやゲームとの上手な付き合い方を考えよう
中学校 インターネット利用と健康
高等学校 高校生のインターネット利用と健康問題



※特別活動〔学級活動〕及び〔ホームルーム活動〕の2内容の表記については、小学校学習指導要領（平成20年3月告示）、中学校学習指導要領（平成20年3月告示）、高等学校学習指導要領（平成21年3月告示）による。

題材名

インターネットやゲームとの上手な付き合い方を考えよう

特別活動 [学級活動] [共通事項] (2) 日常生活や学習への適応及び健康安全
力 心身ともに健康で安全な生活態度の形成

児童の実態と題材設定の理由

本題材は、心身ともに健康で安全な生活態度の形成に関わる内容である。

埼玉県学校保健会から平成29年3月に発行された「子供のインターネット利用と健康に関する調査報告書」によると、小学生が主に使用する機器は、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、84%の小学生がインターネットを利用している。インターネットの利用内容については、5割以上がゲームや動画を見ることで、週あたりの利用時間は、20時間を超えている小学生が約1割で、小学生段階から長時間利用している者が見られる。家庭でルールを決めている小学生は35%、ルールの内容は、利用時間と内容が中心である。家庭で指導を受けた経験は80%となっている。

また、インターネット利用に伴う体験や自分自身に生じた変化の自覚について、小学生は、プラス面もマイナス面も自覚している。プラス面は、生活が楽しくなったと約50%の児童が感じ、現実やネット上の友達や知り合いが増えたと感じている。マイナス面は、睡眠習慣（就寝）の悪化を15%が感じている。他にも、食習慣の悪化（4%）、家族との直接会話の減少（6%）、ネットいじめの目撃（7%）、激しい言い争いなどの人間関係上のトラブル（3%）、知らない人から会いたいと言われた（1%）、不適切なサイトを見た（6%）などがある。どのマイナス面も、小学生はまだ数値が低いが、中学生、高校生と年齢が上がるにつれて数値が上昇する。

さらに、小学生では、心身の健康状態の悪化、基本的な生活習慣の悪化、肯定的な認識の低下、人間関係の希薄化、ネットいじめ、犯罪被害の可能性などのマイナス面について関連性を調べたところ、いずれもインターネット依存傾向と深い関連があり、依存傾向が高くなるほどマイナス面の該当率が高くなっている。

そこで、インターネットやスマートフォン、タブレットと上手につき合うことの大切さに気付き、その方法についてみんなで話し合い、自己目標を決め実践していくことが重要であると考え、本題材を設定した。

指導のねらい

インターネット等の利用について、調査報告書や事前アンケートをもとに、心と体の健康への影響を理解できるようにする。また、自分の利用の状況に気づき、日常生活で自らコントロールする具体的な方法を身につけることができるようにする。また、インターネット利用に伴う多様な危険性を早期に予防する観点から、インターネット依存傾向に着目し、自らのリスクを把握できるようにするとともに、リスクの低減および安全で健康的なインターネット利用ができるようにする。

評価規準（略）

事前指導

事前アンケート（調査報告書 P93 ～ P99 を参照）を実施し、自分のインターネット等の利用状況と心身の健康について知る。

本時のねらい

- インターネット等の利用の影響について、調査報告書や事前アンケートをもとに、心や体の健康への影響を理解できる。
- 自分のインターネット等の利用状況と心と体への影響を知り、日常生活の利用時間の制限など、実践実行に意欲を持つことができる。

本時の展開（1時間扱い）

段階	学習活動	指導上の留意点	教材・資料
導入 5分	1 調査報告書や事前アンケートの結果の内容を知る。 <調査データ> <調査報告書 第2章1～5節>	○自分のインターネット等の利用状況と関連させることで、自分のこととして意識できるようにする。	プレゼンテーションソフト 資料3 アンケート (調査報告書 P93 ～ P99 を参照)
展開 35分	インターネットやゲームとの上手なつき合い方を考えよう。		
	2 インターネットやゲームの良いところと悪いところについて話し合う。 <予想される児童の反応> <良いところ> ○楽しい ○ひまをつぶせる ○ストレス解消 ○仲間がふえる ○気分がよくなる ○夢中になる <悪いところ> ○長くやってしまう ○運動不足 ○ケンカになる ○イライラする ○目が悪くなる ○親に怒られる ○課金システム ○残酷・グロイ ○アダルトサイトにとぶ ○危険 ○夜、眠れない ○やめられない	○小グループによるブレインストーミングを行う。 ○思いついたことをどんどん付箋に書かせる。 ○ブレインストーミングを行うときの留意点を確認する。 ・できるだけたくさんの考えを出す ・友達の意見やアイデアから連想や想像をしてもよい ・出された意見やアイデアに対して批判しない ○グループ内で素直に言える雰囲気や活発な話し合いができるように留意する。 ○なかなか考えが出ない児童については、自分の経験を想起させたり、仲間の考えと同じでもよいことを伝えたりして、話し合いの参加を促す。	ワークシート 資料1 付箋

<p>展開 35分</p>	<p>3 インターネット依存や危険なトラブルが起こっている現状を加味して、安全度について考え、座標にまとめる。</p> <div data-bbox="256 376 632 577" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>良い ↑ 危険 ———→ 安全 ↓ 悪い</p> </div> <p>4 話し合ったことを発表する。</p>	<p>○縦軸は「悪い→良い」とし、横軸は「危険→安全」とする。</p> <p>○ブレインストーミングで書いた付箋の一つ一つを、どの部分にあてはまるかを話し合いながら、座標に当てはめていく。</p> <p>○活動が難しいグループには、縦軸の「良い・悪い」のみに着目させ、ランキング形式でまとめさせる。</p> <p>○特に迷ったところや悩んだところ、ちがいをクラス全体で共有する。</p>	<p>模造紙</p>
<p>終末 5分</p>	<p>5 ネットやゲームとの上手なつき合い方を考える。</p> <p>6 本時の学習をふりかえって、自己評価や感想、心配なことなどを書く。</p>	<p>○今の自分から出発して、なりたい自分を想起させる。</p> <p>○努力すれば自分にもできることを考えさせ、実践実行への意欲づけを図る。</p> <p>○いつでも担任や養護教諭等に相談するよう伝え、個別の保健指導につなげる。</p>	<p>一週間チャレンジ資料2</p> <p>ワークシート資料1</p>

事後指導

- アンケートやワークシートの内容を分析して、依存傾向の高い児童や心配なことや質問を書いた児童に個別の保健指導を行う。
- 保護者の協力を得て「健康チャレンジカード」（資料2）を実施する。
- スマートフォンやゲームの利用についての見守りや改善には、家庭との連携が欠かせないことから、学級だよりを活用し家庭へ啓発する。

実践を終えて

県内や自校のデータを活用して指導を行うことは、課題を自分のこととして捉えて考えさせるために大変有効であった。さらに「健康チャレンジカード」の実施により、家庭との連携を図ることができた。家庭からのメッセージは達成感や充実感を高め、児童の実践の意欲づけを促すことができた。

インターネット利用状況にも、二極化の傾向がみられた。ルールがあり実行している家庭もあるが、子供まかせにして好きなだけ利用している家庭もあった。インターネットの課題も複雑化している。今後は、家庭との連携をより一層推進できるよう方策を検討したい。

今日の課題 インターネットやゲームとの上手な付き合い方を考えよう！

()年()組()番 名前

★インターネットやゲームの良いところと悪いところについて考えよう。

良いところ	悪いところ
ふせん	ふせん

	そう思う	どちらかといえば そう思う	どちらとも いえない	どちらかといえば 思えない	全く思えない
楽しかった					
話しいや発表ができた					
進んで学習できた					
大切と思った					
役に立つと思った					
新しい発見があった					
よく分かった					

★その他、よかったこと、気づいたこと、考えたこと、言いたかったことなど、自由にどうぞ。

★黒板で大切だと思ったことや、ノートの代わりに「メモ」として使ってください。

理想の自分になろう！やればできる自分になろう！目標や夢を達成させよう！

健康チャレンジカード

()年()組(男・女)名前

☆なりたい自分☆目標☆夢☆

生活習慣の改善は、目標や夢の達成への土台づくりです！

目標

★インターネットやゲームを 時 分までに終わりにします。

習いごとのある日は、時 分までに終わりにします。

(小学生の理想の時間…寝る2時間前)

★インターネットやゲームを 時間でやめます。

(小学生の理想の時間…1時間)

できた日は「○」をつけよう。守れなかったら、「時間」を書こう。

月	()日	()日	()日	()日	()日	()日	()日	()日	○の数
	()	()	()	()	()	()	()	()	
お家の人のサイン									
先生のサイン									

ふりかえりをしましょう

○工夫したこと・がんばったこと・感想・これからのことなど、自由にどうぞ。

○お家の人から

1週間、自分なりに工夫して、よくがんばりました！さらに続けられるといいですね♪

掲示資料（プレゼン資料）

◆埼玉県の小学生の今◆

- ゲーム・スマートフォン・タブレットを持っている …93%
- スマートフォンを持っている …20%
- インターネットを利用している …84%
- インターネットで、ゲームや動画を見ている …50%以上
- 1週間で20時間以上インターネットを利用している …10%
- 家でルールを決めてインターネットやゲームをしている …35%
- お家の人からインターネットやゲームのことで注意されたことがある …80%

◆インターネットやゲームによる、感じられる心や体への影響(えいきょう)◆

心

- 生活が楽しくなる …50%
- 友達や知り合いが増える …50%
- 家族との会話が減る …6%
- 人間関係のトラブルが起こる …3%
- キレやすくなる
- イライラしやすくなる
- 人間不信になる
- うつ病を引き起こす原因になる
- 感情をコントロールできなくなる
- 相手の表情を読み取ることができなくなる
- 自分の感情をうまく表現できなくなる
- 思考能力がなくなる
- 現実の社会とネット社会での常識のずれが起きる
- 現実の社会とのかわりが面倒になる

身体

- 目が悪くなる …40%
- 学習で集中できなくなる …26%
- 寝不足になる …15%
- ご飯を決まった時間に食べなくなる …4%
- 運動不足になる
- 頭痛になる
- 肩こりになる
- だるさを感じる

社会性

- ネットいじめを目撃 …7%
- 詐欺や犯罪や事故に巻き込まれる …3%
- 知らない人から会いたいと言われる …1%
- 成績が下がる
- 学校や会社へ行けなくなる(不登校・ひきこもり)
- 現実の人間とのコミュニケーションができなくなる
- ニート(独立しないで生活を親に依存する未婚者)になる

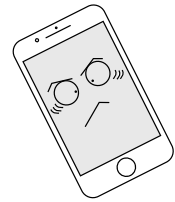
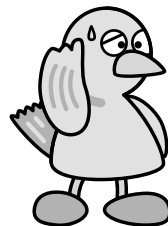
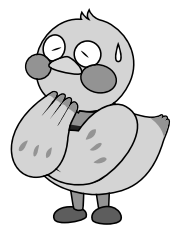
◆ネット依存傾向が高い人◆

||
スマホ所有・長時間利用・自分の部屋で利用が多い

◆ネット依存傾向が低い人◆

||
家でルールを決めて、きちんと守れている人が多い

参考データ「子供のインターネット利用と健康に関する調査報告書」
(埼玉県学校保健会 平成29年3月)



題材名

インターネット利用と健康

特別活動【学級活動】(2) 適応と成長及び健康安全
キ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

生徒の実態と題材設定の理由

近年急速に発展、普及しているインターネットは、生活やコミュニケーションに様々な影響を与えている。平成29年度に行った「子供のインターネット利用と健康に関する調査報告書」の実態調査では、中学生のインターネット利用率は91%、スマートフォンの所持率は61%である。近年、中学生のスマートフォンの所持が急増し、インターネット依存が社会的に大きな問題となっている。

保健室に来室する生徒にもネットに依存している生徒がおり、就寝時間が遅く生活習慣が乱れたり、SNS によるトラブルから友達関係がうまくいかなくなったりするケースが多くみられる。また、今までの経験から、不登校、摂食障害、統合失調症の発症につながった生徒もおり、中学生にとって喫緊の課題となっている。実態調査からも依存傾向が「中」の段階からすでに「生活習慣の悪化」「人間関係の希薄化」「犯罪被害の可能性」「不適切な情報への接触」「学業への問題」等への該当率が高くなっている。このような問題を解決するために、どのように気をつけたらよいのか、インターネットの問題性を示しながら考えさせたい。

指導のねらい

インターネット利用について、事前アンケートの結果や事例をもとに考え、体や心の健康に影響をもたらすことを理解できるようにする。また、自分自身のインターネットの依存傾向の状態を知り、自らコントロールする力を身につけ、生涯を通して健康な生活を送ることができるようにする。

評価規準（略）

事前指導

事前アンケートを実施し、以下の実態を把握する。

- ・インターネット利用状況について
- ・SNS やメールで人を傷つけたことがあるか
- ・自分自身傷ついたことがあるか
- ・ネット上でけんかになりそうになったりけんかをしたりしたことがあるか

本時のねらい

インターネット利用について、本校生徒の事前アンケート結果をもとに考え、体や心の健康に影響をもたらすことを理解できる。

本時の展開（1／2時間目）

段階	学習活動	指導上の留意点	教材・資料
導入 10分	1 事前アンケート結果の発表を聞く。	○アンケート結果より、本校の課題を示し、本時の活動内容を説明する。	事前アンケート結果
	2 インターネット依存傾向について測定する。	○インターネットの使用には「プラスの面」と「マイナスの面」の両方がある。授業では「マイナスの面」を学んで、有効にインターネットを活用できるようにすることを伝える。	ワークシート 資料2 「報告書 P6」の20項目から活用
インターネット依存傾向ってどういうことだろう。実際に自分のインターネット依存傾向について測定して、どういう問題があるか考えてみましょう。			
展開 30分	3 インターネット依存傾向について考える。	○グループでブレインストーミングで問題を出し合う。	
	4 インターネット依存傾向と体と心の健康との関連について考える。 「調査報告書 第2章4節」P36 ・心身の健康状態 ・自覚的健康度 ・気分の調節不全傾向	○自分の身近な問題としてとらえるようにする。 ○インターネット依存傾向と体と心の健康について説明する。 ※調査結果から、心身の健康状態については、小学校から高校生で、依存傾向の上昇とともに悪化する傾向である。	資料4
あなたにとって、問題の中で特に重大だと思うことはどんなことか、それはなぜか考えてみましょう。			
終末 10分	5 話し合ったことをまとめて、発表する。	○自分の考えをワークシートに記入させる。 ○グループで考えをそれぞれ発表し、意見を述べ合う。	
	6 教師の話を聞く。	○はっきりと伝えられるようにさせる。 ○インターネット依存が心身の健康へ及ぼす影響の重大性について話し、次時の授業への意欲を高める。	

本時のねらい

生活習慣の改善目標を立て、生涯を通して健康な生活を送れるように意欲をもつことができる。

本時の展開 (2/2時間目)

段階	学級活動	指導上の留意点	教材・資料
導入 10分	1 前時の振り返りをする。	○インターネット依存が心身の健康へ及ぼす影響の重大性について確認する。	
	インターネット依存11項目の中であなたが意外に思ったことはどんなことですか。		
		○グループで話し合い、発表させる。	ワークシート 資料2
展開 30分	2 インターネット依存にならないための方法を考える。	○インターネット依存の事例を紹介し、話し合いのヒントとする。	
	インターネットの利用を自分でコントロールするにはどうしたらよいか考えてみましょう。		
	3 コントロールの方法についてグループで話し合う。	○グループの目標やルールを考えさせる。 ○グループでブレインストーミングで方法を出し合う。 ※調査結果では、依存傾向が高い者ほど「重大ではない」「分からない」と答える者が多い。	ワークシート 資料2
	4 インターネット依存防止の視点から生活習慣の改善目標を立てる。	○自分の目標をワークシートに記入させる。 自分の言葉で、自分をコントロールする方法を考えさせる。	ワークシート 資料2
	目標例 ・寝る前はインターネットを見ない ・インターネットを一日1時間と決める ・いろいろな場面で家族と話す		
終末 10分	5 実践にむけての決意を発表する。	○自分の実践の方法について紹介させる。	
	6 教師の話を聞く。	○インターネット利用について決めたルールは、自分だけではなく仲間のルールでもある。生涯を通して健康な生活が送れるよう行動できるように、実践の意欲を高める。	

事後指導

- 授業後、『インターネット利用セルフチェック表』（資料3）を使い、目標に向けて取り組んだ。定期テスト前ということもあり、目標を達成できた生徒が多かったという結果であった。「先生からひとこと」の欄を活用し、一人一人に担任や養護教諭からの賞賛や励ましの言葉も書き添え、さらに実践意欲を高め継続できることを支援した。
- インターネットの利用について1か月後再度『インターネット利用セルフチェック表』に取り組んだ。「目標を決めてやったので、できたのだと思います」「意識すればちゃんとできるんだと思いました」「勉強をする時にはケータイの電源を切って、自分の視界に入らないようにした」というように、「インターネット利用セルフチェック表」を活用し、目標を達成した感想も多くみられた。一方で、「目標に無理がありできなかった」という感想もあり、目標の再設定を図るなど個別に指導していく必要がある生徒もあり、引き続き支援していきたい。

実践を終えて

中学生のインターネット利用、健康状態およびインターネット依存、知識や意識に関する実態調査をもとに、インターネット利用に関する保健教育を実施した。授業後に1週間、インターネット利用のセルフチェック表を活用し、生活行動の変容と自分の目標を達成するという実践の継続を促すねらいで取り組んだ。また、1か月後再度チェック表を活用し、実践を継続した。その結果、インターネット依存傾向生徒の生活改善がみられるようになり、授業実践の効果が見られた。

保健指導ではオンラインゲームに夢中になり不登校になった中学生男子の事例や、インターネットでダイエットの情報を得ることに夢中になり摂食障害になった中学生女子の事例など、養護教諭としての経験に基づく事例を話すことで、インターネット依存の問題が自分たちにとって、身近な問題であると考えることにつながったようである。

引き続き、中学生のインターネット依存の予防・改善を図る保健教育を学校全体で継続して実践していきたい。

インターネット利用について

資料1

あなたはインターネットをしていて次のようなことがありましたか。質問について解答欄の1（よくある）～4（ない）のうち当てはまるもの一つに○をつけてください。

＜ 回答欄 ＞

	1	2	3	4
	よくある	時々ある	あまりない	ない
①インターネットをする時間が、思っていたよりずっと長くなる	1	2	3	4
②家族といっしょにいるよりインターネットの方が楽しいと感じる	1	2	3	4
③友達といっしょにいるよりインターネットの方が楽しいと感じる	1	2	3	4
④「インターネットをする時間が長すぎる」と注意される	1	2	3	4
⑤家族にかくれてインターネットをする	1	2	3	4
⑥インターネットをすることで、普段の生活の嫌なことを忘れる	1	2	3	4
⑦インターネットをするのを誰かにじやまされるとひどく腹が立つ	1	2	3	4
⑧インターネットをしないと、落ちこんだり不安になる	1	2	3	4
⑨インターネットのしすぎで、睡眠不足になる	1	2	3	4
⑩インターネットのしすぎで、学校の成績や勉強に悪影響がでる	1	2	3	4
⑪いつもインターネットのことが頭から離れない	1	2	3	4

得点をだしてみよう。

よくある…3点 時々ある…2点 あまりない…1点 ない…0点

わたしの合計得点は

点

インターネット利用と健康

ワークシート

資料2

年 組 名 前 _____

1 インターネット依存傾向について測定して、自分自身どういう問題があったか記入してください。

2 あなたにとって、インターネット依存傾向と体と心の健康の問題の中で、特に重大だと思うことはどんなことか、それはなぜか考えて記入してください。

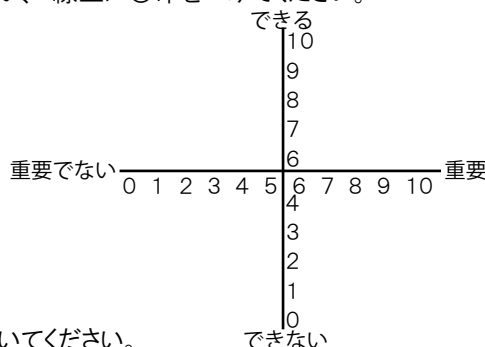
自分の考え

・ 重大と思うこと _____
その理由 _____

グループの考え

・ 重大と思うこと _____
その理由 _____

3 今日の授業を振り返って、インターネット依存にならないために、自分でどれぐらい気をつけることができるか、どれぐらい重要だと感じたか、線上に○印をつけてください。



4 今日の授業の感想を書いてください。

インターネット利用セルフチェック表

資料3

年 組 名前 _____

☆クラスの目標

目標に向けて、できたら○、できなかったら×を書きましょう。

月/日	/	/	/	/	/	/	/
評価							

☆グループの目標

目標に向けて、できたら○、できなかったら×を書きましょう。

月/日	/	/	/	/	/	/	/
評価							

☆わたしの目標

目標に向けて、できたら○、できなかったら×を書きましょう。

月/日	/	/	/	/	/	/	/
評価							

一週間チャレンジしてみたの感想

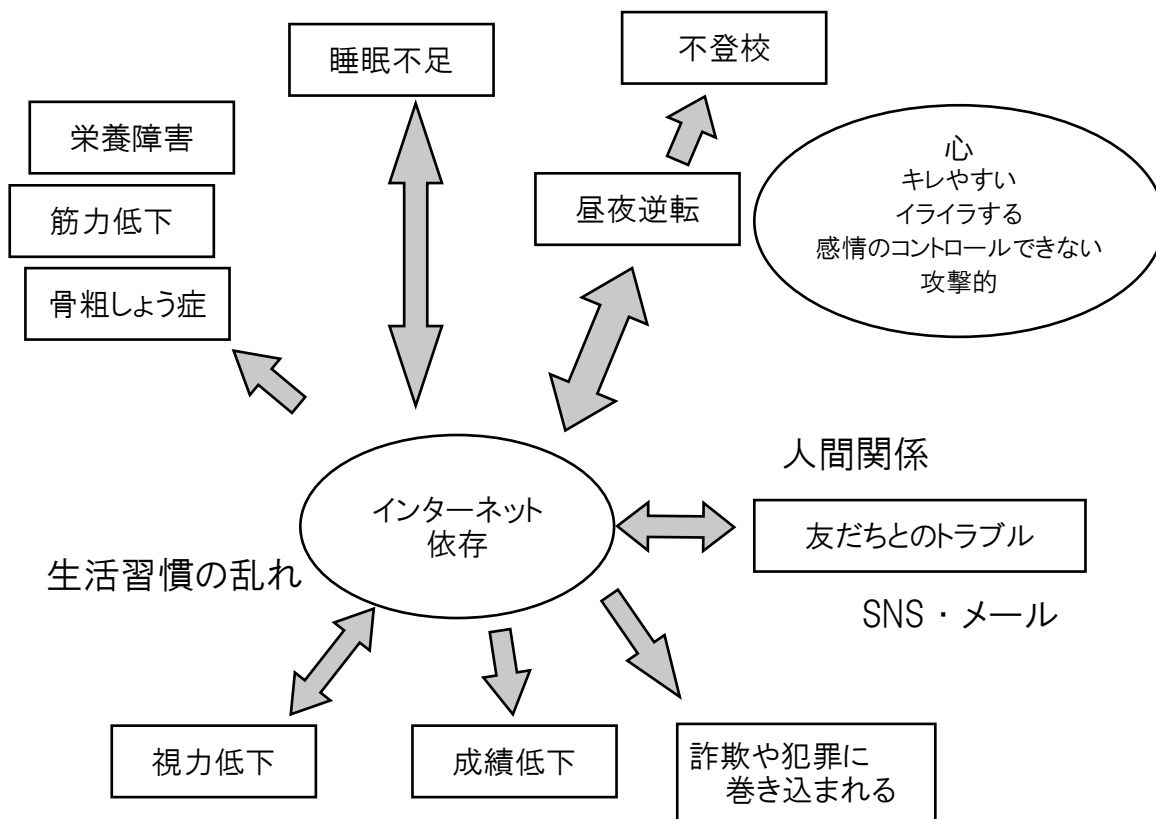
【○と×の違いは？どうしてできたのか、できなかったのか違いは何だろう？】

先生からひとこと

掲示資料

インターネット依存傾向と問題点

資料4



題材名

高校生のインターネット利用と健康問題

特別活動【ホームルーム活動】(2) 適応と成長及び健康安全
ク 心身の健康と健全な生活態度や規律ある習慣の確立

生徒の実態と題材設定の理由

高校生のスマートフォン所有率は、報告書では96%と高い割合になっており、それに伴い、インターネット利用が大きく広がり、使用実態も様変わりしてきている。以前より問題が指摘されていたインターネット依存傾向の問題、同時に生活習慣への影響等もより深刻化してきている状況である。

A 高校では、夜遅くまでスマートフォンでインターネットを使用することによる生活の乱れから体調不良になり来室する生徒や、ネットトラブル等の相談で来室する生徒が増えてきている実態がある。そこで、生徒が自分のインターネット依存傾向の実態を知り、予防および改善に取り組んでいけるようにするために設定した。

指導のねらい

調査報告書等のデータを基に、インターネット依存傾向が心身の健康や心理・社会的関係に影響があることを知り、依存傾向の予防および改善に取り組んでいけるようにする。

評価規準(略)

事前指導

事前アンケート(事前にインターネット利用時間や内容等の利用状況調査を実施し、自分たちの実態を知る機会とする)

本時のねらい

- ①自分のインターネット依存傾向の実態を知ることができる。
- ②インターネット依存傾向の心身の健康との関連を知ることができる。
- ③インターネット依存傾向の心理的、社会的特性、危険な体験・変化の自覚との関連を知ることができる。
- ④予防および改善の方法を考え取り組んでいくことができるようにすることができる。

本時の展開

段階	学習活動	指導上の留意点	教材・資料
導入 10分	<p>1 事前アンケートから自校や県内の高校生のインターネット使用実態を知る。</p> <p>〔調査報告書 第2章1節〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1週間の利用実態 P16,17 ・ 利用内容 P14,15 ・ 利用時間帯 P17 <p>2 インターネットの良い面と悪い面について考える。</p>	<p>○自分の使用状況を意識させる。</p> <p>○スマートフォンの普及で携帯電話からのインターネット利用が広がり、そのことによる問題が増えてきたことを認識させながら考えさせる。</p>	<p>プレゼンテーションソフト</p> <p>ワークシート 資料1</p>
展開 30分	<p>3 インターネット依存傾向を測定し、自校生徒の状況と比較する。</p> <p>4 インターネット依存傾向が及ぼす様々な影響について考える。</p> <p>①心身の不調や自覚症状との関連</p> <p>〔調査報告書 第2章4節〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 心身の不調得点 P41 ・ 自覚的健康度 P41,42 ・ 気分の調節不全傾向の疑い P42 <p>②心理的、社会的特性との関連</p> <p>〔調査報告書 第2章4節〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ コミュニケーション・人間関係 P44～46 ・ 攻撃衝動・規範意識 P46,47 <p>③危険な体験・変化の自覚との関連</p> <p>〔調査報告書 第2章3節〕</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣の悪化 P24～25 ・ 人間関係の希薄化 P25 ・ ネットいじめや人間関係トラブル P25 ・ 犯罪被害につながる可能性 P26 ・ 事故について P27 	<p>○自分の依存傾向レベルを自校生徒のデータと比較することにより、自分のこととして捉えさせる。</p> <p>○依存傾向得点が高い者は、心身の不調の自覚症状を感じる割合が高いことに気付かせる。</p> <p>○依存傾向得点が高い者は、コミュニケーション・人間関係、攻撃衝動や規範意識と負の関連があることに気付かせる。</p> <p>○依存傾向得点が高い者は、生活習慣の悪化や危険行動体験、コミュニケーションの変化を感じる割合が高いことに気付かせる。</p>	<p>ワークシート 資料2</p> <p>プレゼンテーションソフト</p>

	<p>5 依存傾向と心身の健康問題等との関連を踏まえ、インターネット依存傾向にならないように使っていくにはどうすればいいか具体的な方法をグループで話し合う。</p>	<p>○インターネットがない生活に戻ることは現実的でないことから、うまく付き合っていく具体的な方法をグループで話し合わせる。</p>	
<p>これまでの説明を聞いて、インターネット依存傾向にならないように使っていくにはどうすればいいか具体的な方法を考えてみよう。</p>			
	<p>＜予想される生徒の反応＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インターネットをする時間を決める ・夜はスマホの電源を切る ・直接会って話すようにする ・趣味を見つける 	<p>○その行動をとるためにハードルとなることを挙げさせ、ハードルは解決できることに気づかせるようにする。</p> <p>○他のグループの意見や考えをきくことにより、自分の考えを深めさせる。</p>	
<p>終末 10分</p>	<p>6 依存傾向を改善できた事例を知る。</p> <p>7 授業を受けて気付いたことや感想、インターネットに関して心配なこと・質問をワークシートに書く。</p>	<p>○依存傾向を改善できた事例を紹介し、生徒から出た意見と関連づけながら、ポイントを示す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・対面でのコミュニケーションができる人間関係が大切。 ・部活動や趣味に打ち込む、目標を見つける等、実生活を充実させる。 <p>○授業でわからなかったことや心配なことがあったらいつでも保健室に相談に来よう伝え、個別の保健指導につなげる。</p> <p>○スマートフォン・インターネット DIARY を紹介し、トライさせる。</p>	<p>ワークシート 資料2</p> <p>スマートフォン・インターネット DIARY 資料3</p>

事後指導

授業に関することやインターネットに関して心配なこと・質問をワークシートに書いた生徒と、個別の保健指導を行う。

依存傾向得点が高かった生徒の経過観察を行い、DIARY を活用しながら個別の保健指導を行う。

実践を終えて

自校や県内の高校生のデータ、自分の依存傾向得点といった実際のデータを活用して指導を行うことは、インターネット依存傾向の問題を自分のこととして捉え考えさせるためには大変有効であった。

実際の生徒の授業後のワークシートにも、

- ・自分自身の依存傾向を認識するきっかけとなった
- ・依存傾向の問題点を認識できた
- ・依存傾向改善へ向け意識や行動を変える決意をした
- ・依存傾向が低くても可能性があると思ったので気を付けていきたい

など書かれていた。自分のこととして行動に移す第1歩につながったと考える。今後も継続していきたい。

インターネット利用と健康問題

年 組 氏名 _____

★インターネット利用の良い面と悪い面を5つずつあげてみよう。

＜ 良い面 ＞	＜ 悪い面 ＞
---------	---------

★インターネット依存度チェック20項目の中で、自分自身どんな問題があると思うかを記入してください。

--

★今日の授業でわかったインターネット依存傾向と心身の問題等を通して、これからインターネット依存傾向にならないよう利用していくためにはどうすればいいか具体的な方法を考えよう。

○自分の考え	○グループの考え
--------	----------

★今日のインターネット利用の問題に関する授業を通しての感想、意見などを書いてください。

--

★インターネット（ネット）依存傾向の評価のための質問項目★（調査報告書 P6 参照）

①～⑳の質問（インターネットを利用してあてはまること）について、1（まったくない）～5（いつもある）の5段階で評価し、数字の合計で判断する。

5：いつもある 4：よくある 3：ときどきある 2：めったにない 1：まったくない

①気がつくど、思っていたより長い時間ネットを利用していることがある	5	4	3	2	1
②ネットを長く利用していたために、家庭での役割や家事（手伝いなど）をしないことがある	5	4	3	2	1
③家族や友たちと過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがある	5	4	3	2	1
④ネットで新しく知り合いを作ることがある	5	4	3	2	1
⑤周りの人から、ネットを利用する時間や回数について注意されたことがある	5	4	3	2	1
⑥ネットを利用している時間が長くて、学校の成績が下がっている	5	4	3	2	1
⑦ネットが原因で、勉強の能率に悪影響が出ることがある	5	4	3	2	1
⑧他にやらなければならないことがあっても、まず先にメールやLINE、ツイッターなどをチェックすることがある	5	4	3	2	1
⑨ネットで何をしているのか聞かれたとき、いいわけをしたり、隠そうとしたりすることがある	5	4	3	2	1
⑩いろいろな問題から気をそらすために、ネットで時間を過ごすことがある	5	4	3	2	1
⑪気がつけば、また次のネット利用を楽しみにしていることがある	5	4	3	2	1
⑫ネットのない生活は、退屈で、さびしいだろうと不安に思うことがある	5	4	3	2	1
⑬ネットを利用している最中に誰かに邪魔されると、イライラしたり、怒ったり、言い返したりすることがある	5	4	3	2	1
⑭夜遅くまでネットを利用することが原因で、睡眠時間が短くなっている	5	4	3	2	1
⑮ネットを利用していないときでも、ネットのことだけを考えてぼんやりしたり、ネットを利用しているところを空想したりすることがある	5	4	3	2	1
⑯ネットを利用しているとき「あと数分だけ」と自分で言い訳していることがある	5	4	3	2	1
⑰ネットを利用する時間や回数を減らそうとしても、できないことがある	5	4	3	2	1
⑱ネットを利用している時間や回数を、人に隠そうとすることがある	5	4	3	2	1
⑲誰かと外出するより、ネットを利用することを選ぶことがある	5	4	3	2	1
⑳ネットを利用している時は何ともないが、ネットを利用していない時はイライラしたり、憂鬱な気持ちになったりする	5	4	3	2	1

上記 20 項目の回答の数字の合計（ ）点

年 組 氏名

スマートフォン・インターネット DIARY

年 組 氏名

インターネットの利用はとても便利なものですが、様々な問題も指摘されており、その中の依存傾向は、みなさんの心身の健康状態等に悪影響を及ぼすことが授業で確認できたと思います。依存傾向の予防、改善のためには、自分の利用状況を知り、依存傾向の有無を確認することが大切です。このダイアリーはその目安となるものです。一週間取り組んでみてください。

スマートフォン・インターネット利用で気を付けること

※具体的目標

スマートフォン・インターネット
利用状況と体調チェック

		月	火	水	木	金	土	日
スマートフォン・インターネット利用状況	主な利用内容を2つ記入 (具体的に記入)							
	上記利用内容の使用 時間合計 (時間を記入)							
	利用時の気分 (下記により5段階評価)							
	スマートフォン・インターネット利用のためにけずられた時間 (下記より選択)							
	体の元気レベル (下記により5段階評価)							
心の元気レベル (下記により5段階評価)								
睡眠時間 (時間を記入)								
目標を実行できたか どうか (○・× で評価)								

＜スマートフォン・インターネット利用時間の気分レベル＞

⑤楽しい・気分がいい ④ ③ふつう ② ①憂うつ・疲れた

＜スマートフォン・インターネット利用のためにけずられた時間＞

①睡眠 ②食事 ③家族との会話 ④友人との会話 ⑤勉強 ⑥読書 ⑦テレビ
⑧音楽 ⑨自由時間 ⑩入浴 ⑪その他 (具体的に)

＜体の元気レベル＞

⑤とても元気だった ④ ③ふつう ② ①元気が出なかった

＜心の元気レベル＞

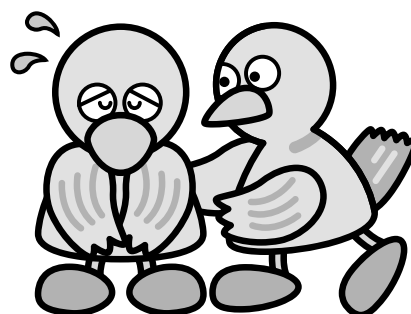
⑤気分が良かった ④ ③ふつう ② ①気分がすぐれなかった

＜感想＞ スマートフォン・インターネット利用状況とく体の元気レベル、く心の元気レベルを比べて、レベルに違いはあった？

第2章

保健指導における実践事例

- 小学生 ゲーム依存により日常生活に悪影響を及ぼした児童への保健指導
- 小学生 スマートフォン・アダルトサイトに夢中になり日常生活に悪影響を及ぼした児童への保健指導（特別支援学級）
- 中学生 やせるためにインターネットで情報を得て摂食障害になった生徒への保健指導
- 高校生 インターネット依存傾向により、遅刻欠席が多い生徒への保健指導



ゲーム依存により日常生活に悪影響を及ぼした児童への保健指導

1 対象者	小学5年生 (男子)			
2 事例の概要	オンラインゲームにはまってしまい、夜中も親に隠れてこっそりゲームで遊んでいた。ゲームに参加しないと、仲間外れにされるのではないかと心配で、途中でやめられなくなっていた。睡眠不足が続いているため、学校の授業に集中できなくなっていた。頭痛や慢性疲労などの不定愁訴もみられるようになった。担任・養護教諭・保護者等と連携しながら、保健指導及び支援を行った。			
健康問題の把握方法	健康観察、授業時の観察、本人からの申し出			
3 保健指導の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームのやりすぎは、睡眠不足や視力の低下、慢性疲労、集中力ややる気の低下、運動不足による肥満、ひきこもりなど、自分の心や体に深刻な影響を及ぼす危険があることを理解することができる。 ・1日のうちゲームをしてよい時間を決める。ゲームは勉強した後にする、自分の部屋でゲームをしないなど、家庭のルールを保護者と子供と話し合って決めて守ることができる。 ・ゲームのやりすぎに十分注意し、時にはゲーム仲間に上手に「NO」と言えるようにする。 			
4 保健指導の概要	指導日時 指導場面	指導者	指導内容	実施後の評価 (本人の変容)
	4月下旬 授業中	担任 養護教諭	授業中、本人から体調不良(頭痛)の訴えがあった。保健室のベッドで休養後、生活の様子を聞く。オンラインゲームにはまっており、生活習慣が乱れていることがわかった。	オンラインゲームによる睡眠不足・体調不良を自覚していた。やめる意志はない様子だった。
	同日 昼休み	養護教諭 担任	ゲームのやりすぎは心と体に深刻な影響を及ぼすことについて、養護教諭が話をする。危険性は理解できたが、自分でコントロールする自信がないことが課題とわかり、今後どうしたいか(目標)と、どうしたらいいか(方策)を、本人と話し合い、ゲームと上手に付き合う方法を考えた。	あまり深く考えずにゲームを始め、どんどん夢中になっていき、気づいたらやめられなくなっており、本人はゲーム依存であることを自覚しはじめた。
	5月上旬 放課後	担任 養護教諭 管理職	保護者と面談。これまでの経緯や指導内容、本人と考えた目標や方策等をもとに、家庭のルールを決めた。1日のゲームは2時間という家庭のルールを話し合いの末、決定。	ゲームと上手に付き合いたいという本人の意志があり、保護者の理解も見られた。家庭のルールを守ることを約束。
	5月中旬 昼休み	担任 養護教諭	家庭のルールを守れているか声をかけながら確認する。達成できたときは称賛する。ゲームの良いところ、悪いところを一緒に確認するなど、指導を	本人の自覚、意識の高まりとやる気、自信を確認。現状や問題を客観視できていた。

			継続した。	
	6月上旬 昼休み	担任 養護教諭	本人から相談があった。家庭のルールを守れずオンラインのゲーム仲間との対戦から抜けられず、ルールで決めた時間を過ぎてしまい、保護者にゲームを取り上げられた。ゲーム仲間にも上手に「NO」と言うロールプレイを行った。	ロールプレイの実施によりどうしたら上手に断ることができるか理解することができた。ゲームと上手につき合おうとする意識もめばえた。
	6月中旬 ～適宜	担任 養護教諭	授業の観察や健康観察で本人の状況を把握し、声かけを継続。	相談しやすい状況を継続維持。
5 保護者への 助言	養護教諭と連携し、ゲームのやりすぎは危険があること、子供だけではコントロールが難しいこと、特に低年齢のうちに自由に使わせるのはよくないこと、一度はまってしまうと軌道修正が難しいことなどを、伝えた。家庭の協力、手助けが必須であることを伝えた。			
6 連携	学年会や校内生徒指導委員会・教育相談部会において、状況の経過について適宜報告した。管理職を含め全職員間で情報を共有し、共通理解のもと、指導に当たった。家庭と連絡を取り合い、継続して指導を続けた。			
7 今後の課題	今回のケースは、まだゲーム依存の初期の状態の問題に気づき、対応できたので、生活習慣や本人の心身の状態を早期に改善することができた。深刻なケースの場合の対応では、専門家や医療機関との連携も図る必要がある。また、今後も継続して観察する必要がある。			

インターネット利用と本事例の関連性

気がつかないうちにオンラインゲームに夢中になり、やめられなくなってしまった。その結果、生活習慣が乱れ、睡眠不足や体調不良などを引き起こし、日常生活に悪影響をおよぼしてしまった事例である。

コラム

子供たちが興味本位で始めたインターネット遊びをやめられなくなり、依存へと流れてしまう例は数多く存在します。

本例は、依存傾向がそれほど強くない時点で担任の先生や養護教諭の先生が生徒の体調の異変に気づき、生徒が置かれている状況を保護者とも情報を共有できたことが、家庭でのルール作りにまで進み、状況の好転につながっています。

一方、予想されたとはいえ、子供が途中で約束を守れなかったという事態は起こっていました。その時点で生徒がその理由を自ら先生に告げることができたことが、最終的な問題解決へのきっかけになっています。

本例のように小学校高学年以降でのルール作りの過程においては、生徒と保護者や先生方との間に十分な話し合いが持たれ、相互の信頼関係が構築されていることが極めて重要です。その意味からも本例は非常に参考になると思います。

しかし、一見よく似た例でも、起立性調節障害などの病気の症状として午前中を中心とした体調不良が存在し、それに対する十分な理解や、対応・治療などがなされないことによる閉塞感からネットにのめりこむ例も多く見られます。このような場合はネット依存への対応を第一とするのではなく、まず生徒の症状や病気への理解を優先し、ネットなどの逃げ道を探さなくてもよい環境を確保してあげることが必要です。

峯 真人（峯小児科院長）

スマートフォン・アダルトサイトに夢中になり日常生活に悪影響を及ぼした児童への保健指導

1 対象者	特別支援学級 小学6年生 （男子）			
2 事例の概要	保護者所有のスマートフォンを利用して、アダルトサイトを見るようになった。夜遅くまで隠れて見たり、他のコンテンツからも情報を得ようと、夜9時過ぎまで書店やコンビニエンスストアを徘徊したりなどしていた。担任・養護教諭が連携して保健指導を行った。さらに保護者と連携をはかり、継続した支援を行った。			
健康問題の把握方法	保護者から本児の帰宅時間が遅いとの相談があった。			
3 保健指導の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 第二性徴について学習し、適切な対応の仕方を理解することができる。 ・ 放課後の過ごし方を見直し、体を動かしたり家族で過ごしたりできる。 ・ 利用する時間を決めるなど、利用の仕方の約束をきめて、守ることができる。 			
4 保健指導の概要	指導日時 指導場面	指導者	指導内容	実施後の評価 (本人の変容)
	5月下旬 授業中	担任 養護教諭	保護者から、帰宅時間が遅いと相談があり、本人と担任が面談を行った。帰宅時間や就寝時間が遅くなっている理由や生活の様子など、詳しく話を聞いた。同性（男性）の教諭も交えて、後日話し合いをすることになった。	アダルトサイトのことが気になってしまい止められないなど本人が自分の課題に気づくことができた。
	6月上旬 昼休み	担任 養護教諭 同じ学年の教諭 (男性)	第二性徴について、異性に関心を持つことは自然なことであるが、適切に対応することが必要であることを指導し、今後どうしたいか（目標）と、どうしたらいいか（方策）を話し合った。	適切な対応の仕方は、理解をすることができた。実行しようという気持ちもみられるが、自信がない様子である。
	10月上旬 昼休み	担任 SSW（スクールソーシャルワーカー）	放課後の過ごし方についての支援を行った。仲の良い友達との遊び方や、公園での過ごし方など、本人にとって楽しく、無理なくできることを話し合い、関心や意欲を高めた。	放課後の過ごし方の選択肢や興味関心の幅が広がった。
	10月上旬 放課後	担任 SSW 保護者	SSW と担任が本人の自宅へ行き、仲の良い友達も招いて、一緒におやつ作りやゲームなどをした。家族や友達と楽しく過ごす方法を、体験させた。	放課後の過ごし方の選択肢や興味関心の幅がさらに広がり、実行への自信と意欲が高まった。
	10月中旬 授業中	担任	振り返りシートを作り、スマートフォンを利用する時間や利用の仕方、就寝時間について考え、見直し、反省した。	改めて数字にして見つめ直したことで、振り返りができた。

5 保護者への助言	スマートフォンを利用する時間や利用の仕方については、親子で改めて約束を確認し、保護者へも子供自身が振り返ることができるように、定期的に話合う時間を確保してもらった。
6 連携	学年会や校内生徒指導委員会・教育相談部会において、状況の経過について適宜報告し、管理職を含め全職員間で情報を共有し、共通理解のもと、指導にあたった。家庭と連絡を取り合い、継続して指導を続けた。また、SSW へ依頼し、指導の協力を得た。
7 今後の課題	スマートフォンを利用する時間や利用の仕方については守れるようになってきたものの、性的な興味の強さについては、依然として適正さが欠けることが多く、専門的な医療等との連携も図る必要がある。進学先へも引き継ぎ、継続して見守り、指導することが大切である。

インターネット利用と本事例の関連性

アダルトサイトに気づかないうちに夢中になり、いつの間にかやめられなくなってしまった。その結果、更なる刺激を求めて夜の徘徊や夜更かし等につながってしまった事例である。

コラム

本事例では、問題が3点考えられます。

第1点は第二次性徴についての生徒、保護者、学校関係者の理解の問題。第2点は不適切なサイトへのアクセスが可能な状況が存在していたという問題。第3点は仮に発達障害があった場合の依存傾向との関係の問題です。

第1の問題点では、本生徒の帰宅時間に関する保護者からの相談により状況の把握がなされたわけですが、放課後のしかも学外、家庭外での生徒の行動を把握することは簡単ではないと思います。帰宅までの間の生徒の行動などから異性への興味についての事実が把握できたものと思いますが、男性教諭も含めた担任の先生や養護教諭の先生、スクールソーシャルワーカー（SSW）が連携して問題解決に向けたことは、重要かと思います。特にスマートフォンを使用してのアダルトサイトへのアクセスについては、家庭内の状況や事実の把握がポイントとなり、職域を超えて家庭訪問などの活動が可能なSSWの果たす役割は大きいと感じます。

第2の問題点について、家庭内での保護者のスマホの無断利用はいつでも起こり得ることであり、保護者に対し有害サイトへのアクセス制限方法などの情報提供も考慮しなければならないでしょう。

さらに第3の問題点についてですが、本生徒が特別支援学校に在籍している理由は明確ではありませんが、例えば注意欠陥・多動性障害（ADHD）、自閉症スペクトラム障害（ASD）などの発達障害を持っている場合は、成人だけでなく小児においてもインターネットや薬物などへの依存が起こりやすいと言われています。今回行われている、いろいろな職種の方がかかわった放課後の過ごし方への取り組みは大変有効かと思いますが、もしも生徒が発達障害を持っている場合は、関係者がこのような傾向や特性を理解した上で、発達障害への関わり方を考慮しながら対応を進めることが必要でしょう。

峯 真人（峯小児科院長）

やせるためにインターネットで情報を得て摂食障害になった生徒への保健指導

1 対象者	中学3年生 (女子)			
2 事例の概要	<p>友達から「あなたのこと太った？と親が言ってたよ。」と言われ、やせようと思ったことがきっかけとなり、インターネットでダイエットの情報を得ることに夢中になりのめり込んだ。摂取カロリーに執着し、豆腐、野菜やこんにやく、ヨーグルトのみを食べる生活が続き、摂食障害になった。</p> <p>成績優秀で部活動に熱心に取り組んでいた生徒である。</p>			
健康問題の把握方法	<ul style="list-style-type: none"> ・保健室来室時 ・身体測定の結果で体重の激減がみられた(3か月で8kg減少) 			
3 保健指導の目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ダイエットは成長期の中学生にとって心と体の健康によくないことを理解することができる。 ・ダイエットに関して誤った情報も多いので、インターネットの情報に左右されてはいけないことを理解することができる。 			
4 保健指導の概要	指導日時 指導場面	指導者	指導内容	実施後の評価 (本人の変容)
	4月下旬 保健室 来室時	養護教諭 担任	身体測定の結果、体重が激減〔3か月で8kg減少〕していた。本人の気持ちに寄り添い話をきいた。本人が体のだるさを訴えて来室したため、家庭に連絡をして、健康状況を説明した。学校医からの勧めもあって心療内科の受診を勧めた。	両親共働きのため、本人が家事を担当していたことがわかった。体調不良から部活動の意欲もなくなってきた。
	5月～ 10月 保健室 来室時	養護教諭 担任	5月から月1回心療内科を受診し、保健室で対応を継続した。月1回の心療内科の受診は継続していた。	学校生活でも元気がなく、表情が暗くなった。体調不良を訴えて保健室で休養したり早退が続いた。食事も自分で用意し、油類、肉類は食べていない。
	10月	養護教諭 担任 管理職	体重減少と体調不良が続いたため、家庭に連絡をした。思春期外来があり入院施設のある病院を紹介し受診につなげた。	表情が暗く無気力になる。睡眠もとらずに集中力に欠き勉強が続かないと訴えた。
	冬休み		入院して治療を受けた。	
	1月 学校生活	養護教諭 担任 全職員	退院し、学校に登校するようになった。体重も増えて元気を取り戻した。健康状態の観察をし、声かけを続けた。	体重も徐々に取り戻し、性格も明るくなり、友だちと楽しく過ごすようになった。

	3月	高校受検に合格し、卒業した。
5 保護者への助言	A子への家事の負担を軽くして、食事は親が作り、家族と同じものを食べさせること、A子の気持ちに寄り添うようにしてほしいことを伝えた。	
6 連携	校内 ○全職員で情報交換を密にし、共通理解のもと指導にあたった。 ○校内教育相談部会において、状況の経過について報告し、A子を見守っていくこととした。 校外 ○家庭と連絡を取り合い、医療機関へ紹介し治療につなげた。	
7 今後の課題	学期始めに行っている身体測定の重要さを再確認した。個々の生徒の発育状態から様々なことがわかる。養護教諭の「いつもと違う」という気づきの眼と早期に察知すること、学校、家庭、医療機関の連携を密にすることが大切である。 さらに、予防教育の実践へつなげた。	

インターネット利用と本事例の関連性

友人の一言から、自分の体形に羞恥を感じ、体重を減らすことに執着して、インターネットの情報による無理なダイエット情報を実行した。本人と家族とのコミュニケーションも少なく、インターネットの世界に一人でのめり込んでしまった事例である。インターネット情報の怖さや依存性について、十分な助言を得られる機会もなかったことも重症化した原因の一つであると考えます。

コラム

本事例は摂食障害を発症していますが、インターネット情報にふれたことが主要な原因ではないと考えます。摂食障害は中学生・高校生女子には比較的多くみられる病気で、極端なダイエットから急激な体重減少に陥る（そして一部はその後過食に転じる）のが特徴ですが、元々優等生でなんでも自分一人でやってしまい人に頼らないタイプの子がかかりやすい病気です。表面的には本事例のように誰かから「太ってるね」と言われたなどの出来事を機に発症することが多いのですが、実は、受験なのに思うように勉強がすすまないとか、友人関係のトラブル、恋愛問題など「一人で頑張ればなんとかなる」という生き方が通用しなくなりどうやって生きていっていいかわからなくなっているという危機状態の時にそのような出来事に遭遇し、「やせること」に執着することで仮の安心を得ようと必死になっている状態と理解するのが一般的です。そして、急激なやせによって命が危ないと周囲の人までもが不安になり、そのことで本人が「私はみんなに心配をかけるダメな子になってしまった」とさらに自信を失くし、ますます「安心」を得るために「やせること」にしがみつかざるをえなくなるという悪循環に陥りやすいこともこの病気の難しさです。

本事例へのかかわりで良かった点は、まず本人が「身体のだるさを訴えて保健室を訪れる」ことができたということです。これは本人にとって養護教諭が安心できる存在だったことの表れでしょう。優等生でいらなくなった不安を誰かに抱えてもらい、安心して助けてくれたのだと考えられます。また、養護教諭が本人の代弁者として御両親に理解を求めたことも良かったですね。本人からはなかなか共働きの御両親に負担をかけるようなことは言えなかったと思われるからです。それでも一時は悪循環に陥っていたようですが、入院により本人にかかわる全員が安心できる治療環境が得られたのも本事例にとっては好機となったと推察されます。今後は「必要な時には他者にも頼りながら、自分でできることは頑張る」という、無理のない生き方へと転換していければよいですね。

インターネットとのかかわりに関して言えば、それは本事例にとっては「安心を得たくてやみくもに手を伸ばしたものの一つ」と考えられます。つまりインターネットへの傾倒は「不安のサイン」と考え、元にある不安は何なのかをさぐる心が肝心なのでしょう。

津島 豊美（つしまメンタルクリニック院長）

インターネット依存傾向により、遅刻欠席が多い生徒への保健指導

1 対象者	高校2年生 (男子)			
2 事例の概要	遅刻、欠席が多く、登校しても体調不良で保健室を利用することが多い生徒であった。担任や養護教諭が生活習慣等に関して指導を行い、深夜までネットサーフィンやオンラインゲームがやめられない状況であること、夜眠れていないため朝起きられず、体調不良や遅刻・欠席につながってしまっていることが判明。支援を開始した。			
健康問題の把握方法	<ul style="list-style-type: none"> ・担任による出席確認と健康観察 ・保健室来室状況 			
3 保健指導の目標	インターネット依存傾向が心身の健康へ悪影響を及ぼすことを理解する。自分自身の生活リズムの乱れや体調不良の原因がインターネット依存傾向であることを認識し、改善に向けた行動ができるようになること。			
4 保健指導の概要	指導日時 指導場面	指導者	指導内容	実施後の評価 (本人の変容)
	10月上旬 授業中 保健室 来室時	担任 養護教諭	体調不良の背景に、インターネット使用による睡眠リズムの乱れがあることを本人と確認。インターネット依存傾向が心身の健康へ悪影響を及ぼすことについて保健指導を実施した。	自覚はあったがやめる意志は確認できなかった。
	10月下旬 放課後	担任	このままでは、原級留置の心配が起きる。登校できるようになるためにはどうしたらいいか、本人と考える。	進級を目指し、登校できるよう努力することが目標になった。
	11月中旬 放課後	担任 養護教諭	現状から抜け出すためには、本人の意志だけでは難しいため、スクールカウンセラーとの面談を勧める。	気持ちはあるが行動に移すことが難しいことを自覚していたため、本人から相談を希望した。
	11月下旬 授業中	スクール カウンセ ラー	スクールカウンセラーとの面談により保護者との確執があり、その逃避でインターネットにはまっていたことがわかった。担任、養護教諭が連携して本人と保護者にアプローチを行った。	保護者の対応に変化が見られた。しかし、オンラインゲームをやめることは難しい状況であった。
	1月～	担任 養護教諭	保護者やスクールカウンセラーと連携し関係者が情報共有して本人の状況等の確認を行い、継続的な支援や指導を行った。	本人も努力し頑張っていることが確認できた。
5 保護者への助言	このままでは原級留置の心配も出てきてしまう。本人の状況は、インターネット依存であり、そこから抜け出すためには周囲のサポートが必要であることを伝えた。			

	<p>スクールカウンセラーとの面談は保護者自身も受けられるので、本人だけでなく保護者にもスクールカウンセラーの面談を受け、相談することをすすめた。</p>
6 連携	<p>担任と養護教諭が連携し、本人の状況や保健室利用状況を踏まえた指導・支援を行った。</p> <p>スクールカウンセラーと連携も図り、本人と保護者がスクールカウンセラーの面談を受けられるように調整をはかった。現状の整理や目標等のアドバイスを受けた。それに基づき、校内の関係者が連携しながら支援を行った。</p>
7 今後の課題	<p>改善に向け本人も前向きに頑張っているが、劇的な改善に至るまでには時間が必要である。支援する上で、保護者、担任、養護教諭の情報の共有は欠かせない。深刻な状態になる前に気付くことが大切である。</p>

インターネット利用と本事例の関連性

本人の状況は、保護者との確執があり、その逃避からインターネットにのめり込むようになった。その結果、深夜までネットサーフィンやオンラインゲームがやめられないというインターネット依存傾向の状態となり、朝起きられず、体調不良や遅刻・欠席につながってしまっていた事例である。

コラム

本事例はインターネット依存傾向により生活リズムが乱れ、体調不良から遅刻・欠席が多くなった例ですが、インターネットの乱用は保護者との確執による苦痛な感情を紛らわし自分の心を守るための本人なりの「自己治療行動」と考えるのが適切と思われます。つまり、ネットサーフィンをすることで保護者との確執により乱れた心を落ち着かせてから寝ようと、本人なりに工夫した結果と考えられるでしょう。それゆえ、インターネットの乱用による生活リズムの乱れが身体と学業に悪影響を及ぼし自分自身が損をしているとわかっているにもかかわらず、改善しようという意志を持ちづらかったのだらうと思われます。

本事例との関わりで良かった点は、担任の先生と養護教諭だけで本人に関わりつづけ、ただ原級留置の心配に直面させて本人を追いつめてしまうのではなく、スクールカウンセラーの関わりへとつなげたことでしょう。自分に不利とわかっているにもかかわらずやめられないのであれば、必ずそこにはもっともな理由があります。原級留置の心配を一旦脇に置き、スクールカウンセラーが本人の話をじっくり聞くことで、わかっているにもかかわらずやめられない理由を理解されたことが、インターネット依存傾向からの脱却への可能性を開いたと考えられます。保護者との確執の詳細が理解され、建設的な対処方法を本人が自分のペースで学び身につけていけるような、息の長い援助が今後も望まれるでしょう。

本事例に限らず、インターネット依存は本人が何らかの不安やイライラなど解決できない辛い気持ちを一時忘れて落ち着くための本人なりの工夫であり、ある意味本人の心を守っているとも言えます。ゆえ、原級留置の心配などにただ直面させ本人の不安をあおることは、ますますインターネットへの依存を強めさせ、悪循環を作ってしまうことが多いのです。インターネット依存により覆い隠されている苦痛な感情とその理由をつきとめ、その解決へと向けて本人と共に考え、本人が納得しながら乗り越えていけるよう援助することが肝要でしょう。特に高校生は、進路選択や親からの自立など大きな人生の転機を控え、皆それぞれに不安を抱えているのが自然です。表面的な問題にとらわれることなく、個々の子どもの心を理解し、それぞれが自分の人生を生きていけるよう各方面から応援していきたいものですね。

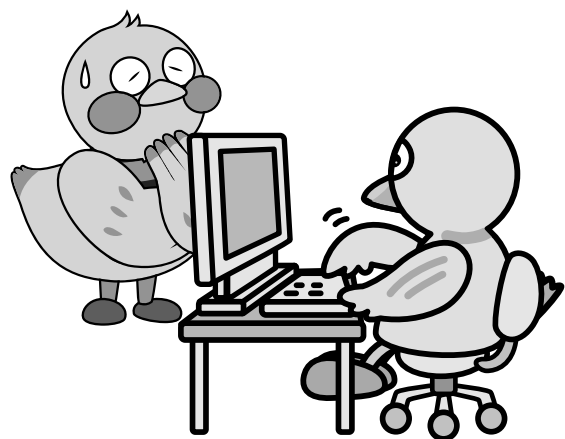
津島 豊美（つしまメンタルクリニック院長）

第3章

学校だよりや保護者会資料における活用事例

学校だより 「〇〇学校だより」

保護者会資料 「ネット依存」を家族で考えよう



〇〇学校だより

〇月号

児童生徒数〇名

メールアドレス

〇〇学校長 〇〇 〇〇

近頃、携帯電話やスマートフォン、インターネットをめぐる様々な問題が懸念されています。

本校でも、SNSを使つての仲間はずれなど、いじめやトラブル、不適切なサイトへのアクセスなどの問題が発生しています。埼玉県学校保健会が平成29年に調査した結果では、(※1)小学生 84%、中学生 91%、高校生 98%が「ふだんインターネットを利用する」と回答しており、(※2)「スマートフォンの所有率」は小学生 20%、中学生 61%、高校生 96%であり、中学生から高校生にかけて急増していることが分かりました。

ICT 機器はその利便性から、もはやICT 機器なしでは過ごせない社会環境となっています。私自身も、携帯電話は仕事やプライベートに無くてはならない物となっています。

このように携帯電話やスマホ、インターネットは魅力的すぎて、大人でも依存傾向が懸念される中、いまだ自制心が育っていない児童生徒にとっては、止めどもなくのめり込んでしまう危険性があることを、学校も家庭も再度認識する必要があるのではないのでしょうか？また、この調査では次のことも分かりましたので参考にしてください。

※3<1週間のインターネットの利用時間が30時間以上の児童生徒>

小学生 5.1% 中学生 15.1% 高校生 34.4%

※4<ネット上で人がいじめられているのを見たことがある>

小学生 7.3% 中学生 10.3% 高校生 10.5%

※5<自分の気持ちを抑えられないことが増えた>

中学生 5.1% 高校生 6.0%

※6<知らない人から「会いたい」などと言われたことがある>

小学生 1.4% 中学生 7.7% 高校生 12.6%

このように、調査から利用時間の長さという問題は、いじめや心の調整の問題をはじめ多くの危険性と隣り合わせであることも分かりました。

しかし、悪いことばかりではありません。※7「毎日の生活が楽になった」と回答した児童生徒は小学生 46.5%、中学生 49.8%、高校生 43.3%おり、インターネット利用による楽しみ、友達の増加、家族の交流の深まりを感じている児童生徒も多いることから、必ずしもスマートフォンやインターネットだけが悪者ではないと考えています。

どのような物もそうでしょうが、特に、スマートフォンやインターネットは使い方やルールなどを各御家庭で話し合い、「上手に付き合う」こと、「大人(親)のもとで正しく使う」ことが大切なのではないのでしょうか。

特に私が気になったのは、多くの御家庭でインターネットのルールは決めているものの、※8「家族で決めたルールを守っているか」の問いに対して、「守っている」と答えた児童生徒が小学生 84.0%、中学生 83.3%、高校生 83.3%にとどまっていたことは、家庭でのルールづくりと、その後の見守りが不十分であることを感じました。

学校でも、「危険性と正しい使い方」の指導を今後も続けていきますので、各御家庭でも、お子様とよく話し合い、正しい使い方に御理解・御協力をお願いいたします。

参考資料

<子供のインターネット利用と健康に関する調査報告書 平成29埼玉県学校保健会>

	内 容	掲載ページ
※1	インターネットの利用率	P 1 1
※2	スマートホンの所有率	P 1 2
※3	一週間のインターネットの利用時	P 1 6
※4	ネットいじめ、人間関係のトラブル	P 2 5
※5	心のコントロールに関する問題	P 2 7
※6	犯罪被害につながる可能性	P 2 6
※7	肯定的な認識	P 2 4
※8	インターネットの使い方	P 1 9



「ネット依存」を家族で考えよう

保護者の皆様は、携帯電話・スマートフォンの「依存症」という言葉を知っているでしょうか？

何となく聞いたことがあると思いますが、それほど現実的ではないと思っははいないでしょうか？「依存」とは「それにしか頼れなくなってしまう」「それがないと枯渇感でいっぱいになってしまう」ような状態をいい、「インターネットを利用した行動のみにのめり込んだり」「時間やお金などの浪費がやめられなくなり」、ひいては「精神的・身体的・社会的にも大きな問題」を抱えることに結びついてしまう事例をいいます。

埼玉県学校保健会が平成29年3月に発した「子供のインターネット利用と健康に関する調査報告書」に、次のような興味ある結果がありました。(P：掲載ページ)

1 メールやラインで一日に平均どれくらいメッセージを送信しますか (30回以上)	
中学生 20.8% 高校生 24.3%	(P18)
2 自分の部屋でインターネットをしますか (よくする、ときどきする)	
小学生 43.3% 中学生 63.6% 高校生 82.0%	(P18)
3 家の人と利用のルールを決めていますか (決めている、少しは決めている)	
小学生 43.3% 中学生 63.6% 高校生 82.0%	(P19)
4 決めたルールは守っていますか (守っていない、どちらともいえない)	
小学生 16.1% 中学生 16.6% 高校生 16.8%	(P19)
5 家の人から、危険性や安全な利用について教わりましたか (教わった)	
小学生 79.8% 中学生 72.9% 高校生 58.0%	(P21)

予想以上に、ルールは決めても「守られていない」現状が分かりました。御家庭でのルールは守られていますでしょうか？インターネットの危険性や安全な利用についての話しはしていますか？

また、この調査の中には、インターネット依存傾向と健康状態・生活習慣・心理社会的特性との関係も書かれていましたので一部紹介します。

- (1) 睡眠習慣、運動習慣などの基本的な生活習慣は、インターネットの利用時間が上昇するにつれて、悪化する傾向がある。(P37)
- (2) コミュニケーション・人間関係、居場所、攻撃衝動、規範意識などについても、インターネット利用時間の上昇とともに悪化が見られる。(P39)

以上のことから、インターネット依存傾向とインターネットの利用時間は関連が大きく、時間は大人が適切に管理していくことが大切なことが分かりました。

あわせて、依存傾向の高まりを早期に発見することで、早期の回復と児童生徒の心身の健康の保持増進につながる内容でも大変興味深い内容でした。

各御家庭では、スマートフォン・インターネットの正しい使い方について、もう一度、話し合ってみてください。

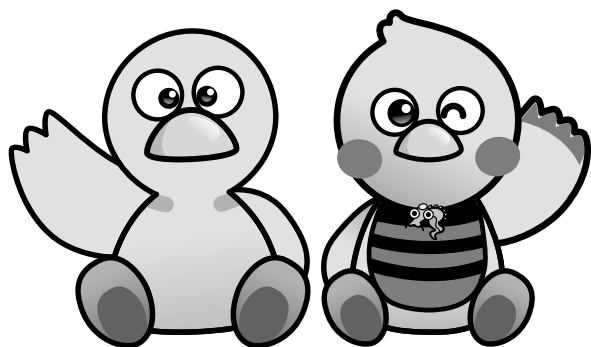
<ネット依存にならないために>

- ① 使い方の約束事を家族で決めて、それを守らせることが大切です。
※「早寝、早起き、朝ご飯」の生活リズムを大切に、布団やベッドに持ちまないなど、メリハリのある生活をさせましょう。
- ② ストレスの解消法(ストレスをためない)を多く見つけましょう。
※インターネットだけでなく、家族の団らんの時間を多くするとともに、スポーツをしたり、スポーツを観戦したり、映画を見たりして、ストレスを解消しましょう。
- ③ 自分の中で、今、大事なものを意識して、夢の実現に向けて歩みましょう。
※家族や友達との人間関係、勉強や進路、将来の夢 など
- ④ 家族や先生、友達とのコミュニケーションを大切にしよう。
※困っていることや、悩みは、自分で抱え込まずに、相談しましょう。
※学校以外でも、相談にのってくれる場所もあります。

第4章

子供のインターネット利用と健康に関する調査報告書 (平成29年3月)

調査結果の概要



子供のインターネット利用と健康に関する調査報告書（平成29年3月）結果の概要

児童生徒（小学校高学年～高校生）を対象とした調査結果の概要
（調査報告書第2章）

○インターネットの利用実態について（調査報告書第2章1節）

多くの児童生徒がインターネットを利用しており、主に行っている内容は、ゲーム、動画視聴、SNS、ホームページの閲覧などである。長時間利用者が小学生段階から見られ、高校生にかけて増加しており、長時間利用による子供の健康等への影響が懸念される。家庭においては、子供の発達段階に応じたインターネット利用のルールづくりや親子の話し合い等を進めていくことが大切である。

○インターネット利用に伴う危険な体験・変化の自覚（調査報告書第2章2節）

児童生徒はインターネット利用の楽しさを感じ、インターネットを通じた友達関係の広がりも経験している。一方、児童生徒はインターネットを利用する中で多くの問題性・危険性のある体験をし、自己にマイナス面が生じていることを自覚している。その中には、「生活習慣の悪化」「人間関係の希薄化」「ネットいじめや人間関係上のトラブル」「犯罪被害の可能性」「不適切な情報への接触」「心のコントロールに関する問題」「事故」「具体的な健康障害」「学業への問題」など、重大な問題に発展する可能性のある問題が含まれており、十分注意を払う必要がある。

○インターネット依存傾向と危険な体験・変化の自覚（調査報告書第2章3節）

「生活習慣の悪化」「人間関係の希薄化」「ネットいじめや人間関係上のトラブル」「犯罪被害の可能性」「不適切な情報への接触」「心のコントロールに関する問題」「事故」「具体的な健康障害」「学業への問題」など、前節で見られたリスクの体験・自覚は、インターネット依存傾向と深く関連している。これらのリスクの体験者は依存傾向「中」の段階から高まりはじめ、依存傾向が「きわめて高」で顕著になる。児童生徒のインターネット依存傾向に着目し、リスクの高い群を早期に把握するとともに保健指導にいかすことが大切である。

○インターネット依存傾向と健康状態、生活習慣、心理社会的特性との関連（調査報告書第2章4節）

インターネット依存傾向は、心身の健康状態、基本的生活習慣、心理社会的特性（コミュニケーション、人間関係、居場所、攻撃衝動、規範意識等）と深く関連している。児童生徒の依存傾向の高まりを早期に発見することで多様な問題に早期に対応することが可能となる。

○インターネット依存傾向とインターネット利用環境・使い方（調査報告書第2章5節）

小中学生にとっては、スマートフォンでいつでもどこでも手軽にインターネットが利用できる環境や、保護者の目の届かない自室でインターネットを行うことが依存傾向と関連している。小中学生の発達段階に合った使い方について家庭で話し合ったり、ルールづくりを進めたりすること、そしてそれを守るということが重要である。インターネット依存傾向を予防する視点の一つとして、家庭における利用環境、機器の使い方、それらを踏まえたルールづくりや話し合いが必要である。

○インターネット依存に関する生徒の意識（調査報告書第2章6節）

インターネット依存防止の指導においては、ネット依存を「自分にも関わること」として捉えること、インターネット依存が自分自身に与える「影響の重大さ」を理解できること、インターネット依存の防止に「有効な主体的な行動（コントロール）」について理解できること、などが重要である。また、周囲の人々からの「社会的支援」を受けることの重要性について児童生徒の理解を深めるとともに、社会的支援に関する人的環境の充実が望まれる。集団・個別の保健指導においてはこれらのポイントを踏まえることが大切である。なお、インターネット依存傾向の程度によって児童生徒の意識が大きく異なることから、指導に当たってはインターネット依存傾向の状況を踏まえることが大切である。

○定時制課程（夜間）と全日制課程との比較（調査報告書第2章7節）

定時制課程の生徒の利用状況や依存傾向の状況は全日制課程の生徒と明らかな差はない。一方、「利用しながら寝る」などの使い方、インターネット利用に伴う危険な体験等については、全日制に比べ問題がやや高く現れる傾向がある。

未就学児および就学時（小1～小3）の保護者を対象とした調査結果の概要 （調査報告書第3章）

○子供のICT機器の利用の実態（調査報告書第3章1節）

多くの家庭で子供にICT機器を利用させており、子供だけで使用したり毎日のように利用したりしている家庭がある。内容は、ゲーム、動画を見る、画像を見る、HP・サイト等、小学校4年生以降のインターネット利用と一致する内容が多く、この時期の利用内容が、その後のインターネット利用内容へと継続していくと考えられる。

○子供にICT機器を利用させることの保護者の認識（調査報告書第3章2節）

未就学児では主に機嫌がよくなる、子供から離れることができる等の理由でICT機器を利用させており、就学児では情報検索、学習、連絡・防犯等の利用が増える。保護者は子供にICT機器を使わせることについて多様な悩みや不安を抱いている。一方、現状認識としては「変化なし」または「プラスの変化」を多く認識している。

また、「言うことを聞かなくなってきた」や、約束事の順守を「容易でない」と感じる等、保護者によるコントロールが困難になっていく様子がうかがえる。保護者が持つ不安が、多様な問題として将来現実となる可能性を踏まえ、この時期の子供にとって望ましいICT機器の利用環境を家庭で考えることが大切である。

○家庭における子供のメディア接触に関するコントロールの実態（調査報告書第3章3節）

家庭における子供のメディア接触に関するコントロールの状況について、公益社団法人日本小児科医会による「子どもとメディア」の問題に対する提言（2004）をもとに質問した。子供のメディアへの接触について、子供部屋に置かない、授乳中や食事中は使わないことについては比較的多くの家庭が当てはまっていたが、メディアやゲームの時間制限については2割以下であった。

親はスマートフォン世代であり、子供のメディア接触については多様な考え方をしていると推察される。インターネット依存傾向の問題性を含め、保護者への情報提供と啓発が求められる。

調査結果の活用に向けて (調査報告書第4章)

報告書では、調査のまとめとして調査結果の活用について提案している。学校、家庭、地域、医療機関をはじめとする子供に関わる多様な専門機関等、多方面で活用されることが望まれるが、特に学校においては、次のような視点から、児童生徒への健康教育をはじめ、積極的な情報発信が期待される。

- ・ 児童生徒のインターネット利用の実態について理解を深める
- ・ インターネット依存傾向に着目して、多様な問題発生を予防する
- ・ 発達段階に応じたルールづくりや親子での話し合いを推進する
- ・ 生徒の意識・実態を踏まえた保健教育・保健指導につなげる
- ・ 家庭における子供のICT機器利用の実態について理解を深める
- ・ 将来の問題発生の可能性を踏まえ、幼少期の子供へのICT機器の与え方を考える

おわりに

「子供のインターネット利用と健康に関する調査報告書」（平成 29 年 3 月，埼玉県学校保健会）で明らかになったインターネット利用に伴う課題には、「インターネット依存傾向」「生活習慣の悪化」「人間関係の希薄化」「ネットいじめや人間関係上のトラブル」「犯罪被害の可能性」「不適切な情報への接触」「心のコントロールに関する問題」「事故」「具体的な健康障害」「学業への問題」など様々な視点が含まれていました。重要なことは、これらの問題が埼玉県の児童生徒の調査結果である点です。

まずは、目の前にいる子供たちのことであることを認識する必要があるでしょう。インターネット利用の「影」の面がより具体的に見えてきたことも大きな成果です。インターネット依存傾向に目を向ける必要があることは、指導の方向性に示唆を与えてくれます。インターネット依存傾向に陥り、悪影響を受けている子供は必ずしも少数ではないことを理解する必要があります。

まずは、実態を理解し、多様な問題発生を予防することが大切です。そのためには、アンケート調査から明らかになった知見を十分に活用して、学校や家庭、地域では、子供たちが健康で安全なインターネット利用ができるよう指導を充実することが求められます。

本書は、「IT 機器の使用による健康問題研究委員会」のメンバーが、校長や教諭、養護教諭など多様な立場から日頃実践をしている指導内容に調査報告書の結果をさらに盛り込み、一層充実したかたちで指導例や情報発信の例を提案しました。各学校では、これらを参考に、有効な指導方法や情報発信についてさらに検討していただき、インターネット利用に伴う問題の発生を未然に防ぐとともに、子供たちが有効な情報活用能力を身につけられるよう指導を展開していただきたいと思います。

IT 機器の使用による健康問題研究委員会

「IT機器の使用による健康問題研究委員会」委員（五十音順）

- 青木 美子（加須市立加須平成中学校養護教諭）
○石川 泰成（埼玉県教育局県立学校部保健体育課主席指導主事）
高橋 宏至（三郷市立南中学校校長）
津島 豊美（つしまメンタルクリニック院長）
◎戸部 秀之（埼玉大学教授）
峯 真人（峯小児科院長）
村井 伸子（埼玉県立春日部高等学校養護教諭）
渡邊 幸司（越谷市立宮本小学校教諭）

（◎：委員長、○：副委員長）

事務局

- 増田 博成（埼玉県教育局県立学校部保健体育課主幹）
芦川 恵美（埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事）
上兼 恵美子（埼玉県学校保健会書記）

子供のインターネット利用と健康に関する調査報告書
活用事例集

発行日 平成30年3月

発行者 埼玉県学校保健会

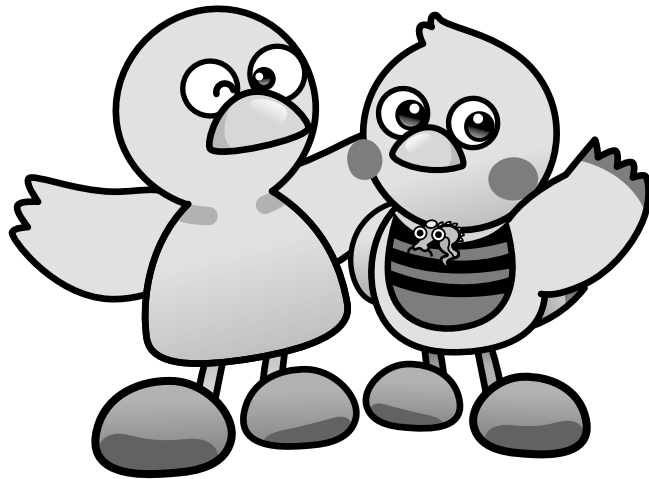
所在地 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-15-1

電話 048-830-6963

印刷所 株式会社 信勝堂

埼玉県さいたま市中央区八王子2-4-2

電話 048-637-3393



埼玉県マスコット「コバトン&さいたまっち」