

＜求められた内容＞ A：感染症予防 B：就眠前のメディア集中による悪影響

A：考える視点 [環境]・[集団]・[個人] 冬季インフルエンザA型を主体に

環境：× 室内・乾燥 集団：× 異学年が集う室内運動・部活等

### 個人：感染症軽症化モデル

$$\frac{\text{抗原量} \times \text{疲労} \times \text{脱水}}{\text{免疫能} \times \text{体力} \times \text{栄養}} = !$$

！：未発症(不顕性感染)・軽症化

◎ 分子の要素を小さくすることはとくに大切  
：日頃から・発症後も

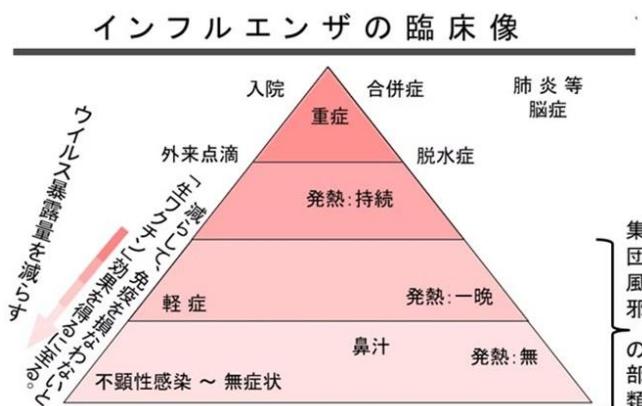
◎ 高めたい分母の要素  
免疫は常に揺らいでいる。  
「ありがとう」～リラックスで安定を！

＜ノドのケア：技術を高めましょう♪＞

◎ 授業中の飲水 ← セキが出そう・ノドの違和感 有机上に置いた水・茶を飲む！ ⇒ 飛沫を飛ばさない

○ 騒音を避ける ○ 咽頭の安静：セキを減らす！

一般に“うがい”的イメージは“ガラガラ”です。  
〔ア〕の口で“ガラガラ”と鳴らすうがいは、口内の雑菌等を巻き上げ、飛沫と共に周囲に飛ばしています。  
かつ、流しにビシャッと捨てる場合にも飛沫が飛びます。  
うがいの望ましい技術は、洗濯機の“揉み洗い”的ように、水をノドの奥でモミモミし、〔オ〕の口で“ゴロゴロ”程度に留めて、そっと流しに捨てる方式で、痰は出ます。  
技術が拙劣で、飲み込んだとしても、支障ありません。



### 体の健康

Physical health

・がん免疫  
・感染免疫

免疫能は高まる。

体調が良いですね！

自律神経系の機能が良いですね！

ニコニコ・ユッタリ

過食をしない

笑顔・平穏

適正塩分摂取

感謝・受容

偏食をしない

自他を祝福

禁煙・節酒

生活習慣病を軽減させる因子です。

B：悪影響は明白！短期的・長期的

睡眠は成人年齢でも重要です！

睡眠は発育期の子どもでは、とくに重要！

### 睡眠の意義

身体の休息	自律神経機能
身長発育	身体リズム
大脳の休息	健康・幸福感
大脳の発達	情緒の安定

### 生活習慣化 = 大脳の習慣化

自転車・水泳  
野球・サッカー…  
体で覚える  
大脳が覚え、  
体を適切に使う

早起き(・早寝)

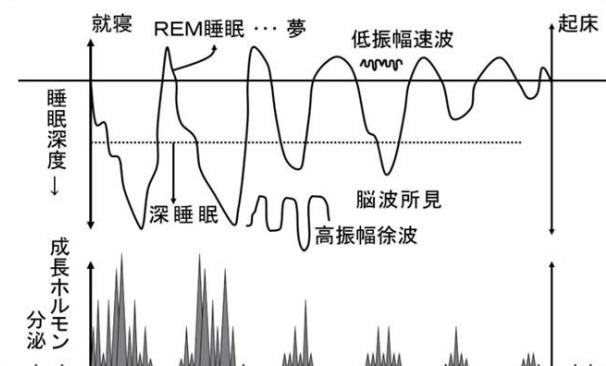
朝食  
排泄

例)運転免許証

健康な人生(非生活習慣病)とするための基礎づくり  
幸せな人生とするために！

麻薬 ≠ ゲーム脳 → 排除:自己啓発・実践

### 睡眠の分類と型



★ 就眠前のメディア：熱中・集中は、大脳が興奮し、入眠が妨げられる。即ち、深い睡眠が妨げられ、人間の大脳の休息（深い睡眠）・覚醒リズムが損なわれることになる。→快適な起床の妨げ。昼間に眠気を来し、集中力を損なう。

→ 結果、幸福感・健康感が拙い人生（大脳機能・自律神経系の劣化・老化徵候）に陥る危険性！

※ 参照：裏面（関連資料） 2025/11/20

[子育て支援ネットワーク協議会] 配布資料

“実体験不足”の弊害

現実と仮想の区別が出来る年齢は？

現実と仮想の区別に係る大脳の発達

6～8歳までは、現実と仮想の区別は曖昧。

9～10歳を過ぎて、区別が可能になってくる。

ところが、今日、10歳代半ばになっても、仮想で学習したことを、そのまま現実だと鵜呑みにし、現実の中で実行して事件に至る例が続出している。

年齢相応の現実感の発達が損なわれている！

岡田尊司著 「脳内汚染」  
文藝春秋 初版 2005年12月15日

## 子ども部屋・家庭に侵入した麻薬！！

PET(陽電子放射断層撮影)を用いた英国での研究

TVゲームをした時の、脳内のドーパミン放出を研究

TVゲームをした時に、脳内のドーパミン放出が著増

ドーパミンの上昇は快感をもたらし、その行動を強化

コカイン・覚醒剤の投与でも、ドーパミン放出が増加  
ゲーム等に夢中になると、止められない理由～納得  
依存性 → 止めさせると、大喧嘩や暴力沙汰も…

日々長時間のゲームはコカイン・覚醒剤依存に類似

ドーパミン～脳内神経伝達物質  
脳の興奮の伝達に重要な役割

## 大脳が被る“公害”！！～人権問題

例) 水俣病 → 問題指摘後、最終決着まで約半世紀

化学産業 → 化学物質を合成 → 有機水銀 → 水俣病

現代の情報産業 → 娯楽・快樂 → 麻薬的“有害体験”

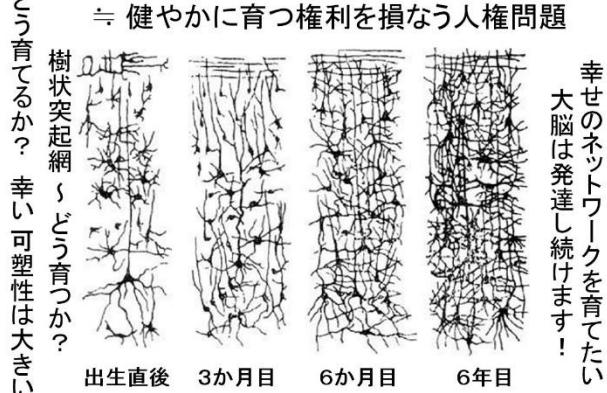
影響は、無造作に学習する子どもの大脳で大きい。

付) 使用量・適応等、厳しい安全性試験を経た医薬品

多種多様な情報 → 安全性・危険性に係る検討が希少

メディア・リテラシー(利用能力)～現実と仮想の区別など、  
主体的な判断、行動・制御が出来る能力が不可欠！

子どもの大脳発達を損なうメディア環境  
≒ 健やかに育つ権利を損なう人権問題



否定的な自己像と現実的課題の回避

対人関係における消極性

二分法的な思考と過度な完璧主義

対人不信感と基本的信頼感の乏しさ

傷つきや復讐への囚われ 多動性・衝動性・不注意

抑圧傾向と攻撃性 依存心の強い傾向

共感性や状況判断力の不足 気分の変動・爆発性

無気力・無関心な傾向 など

→ 前頭葉の機能低下！～低下傾向・程度の差

## リアルなゲームは危険性が高い！！

10年前まではゲームの危険性が立証出来なかった。

ゲームが進化し、極めて高いリアリティを有している。

質の高い仮想世界によって、現実との区別が困難に

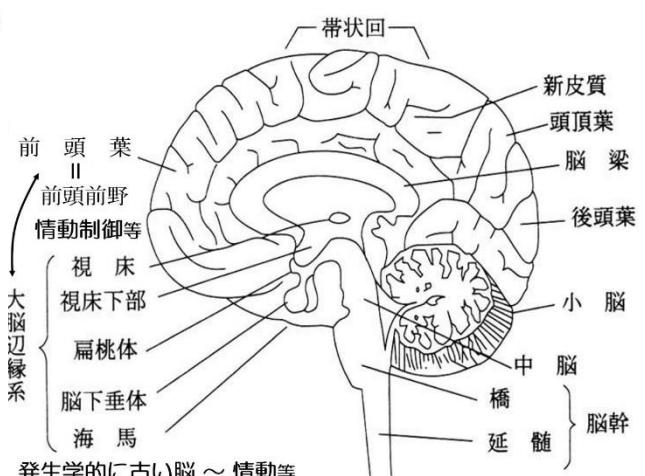
今日、ゲームは、極めて危険なものとなってしまった。

大脳で起きていることは、麻薬・ギャンブルと同様！

子どもたちに麻薬をプレゼントする親はいないはず。

歴史上の失敗～精神的苦痛をコカインが軽減？！

コカイン～依存性・幻覚・神経過敏が分かり法規制



## 児童虐待の世代連鎖

## 犯罪家系の世代連鎖

(遺伝要因) × (環境要因) × (年月) ⇒ !

親の背を見て子は育つ

氏より育ち

“やさしさ”は事件にならず、研究対象にならない。

やさしさの世代連鎖は…⇒ある！