

<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♪>

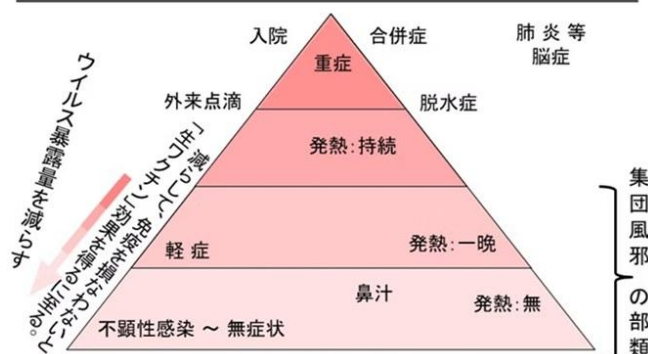
◎ 授業中の飲水 ← セキが出そう・ノドの違和感 有

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”のイメージは“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”のように、
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。

インフルエンザの臨床像



体の健康

Physical health

・がん免疫
・感染免疫



体調が良いですね!

自律神経系の機能が良いですね!

免疫能は
高まる。

ニコニコ・ユツタリ

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

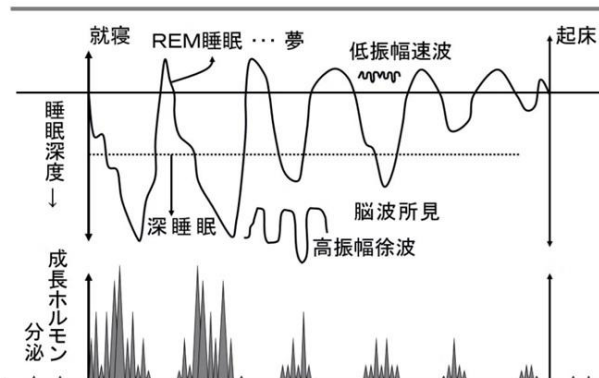
睡眠は成人年齢でも重要です!

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

睡眠の分類と型



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
・教則本・座学
・教室所 → 仮免許
・免許証 → 上達・熟練

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

★ 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・老化徴候)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！

出典 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・快楽 → 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

どう育てるか？ 幸い可塑性は大きい

出生直後 3か月目 6か月目 6年目

ゲームやネットに耽る子の特性？！

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！！

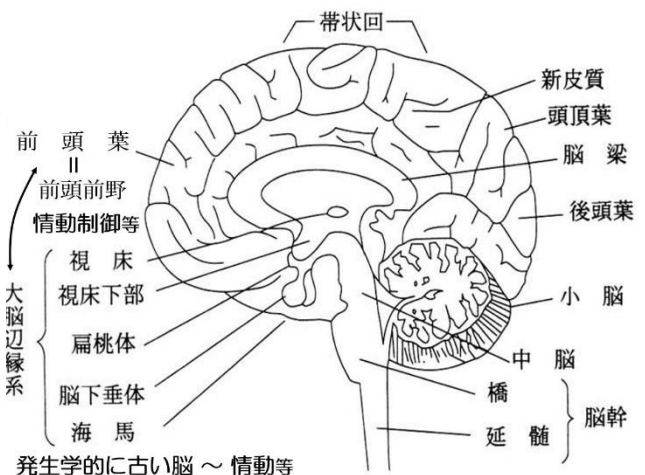
10年前まではゲームの危険性が立証出来なかった。
ゲームが進化し、極めて高いリアリティを有している。
質の高い仮想世界によって、現実との区別が困難に
今日、ゲームは、極めて危険なものとなってしまった。

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！