

今号のトピックス ■認定合格者：ぽよぽよドクターから

■WHO の二つの動向

寄稿 私のハートに火をつけた！ ～ネット健康問題を啓発するという使命～

ぽよぽよクリニック院長&小児科専門医 田草雄一
(松江市「子どもとメディア」に関する協議会会長)

小児科医として「子どもとメディア」に対して高い関心を持ち、活動をしてきた...つもりでした。しかし、どこか自信が持てなかったのです。そして、今回さいたま市で開催されました「第1回公式インストラクター認定講習会」に参加させていただき、私のハートは熱く燃え上がっております！

①まず共同代表の田澤雄作先生と大谷良光先生のお二人の熱い想いに触れることができたこと。そして、そこに共鳴されて一緒に活動される仲間がいらっしやること。

②子どもとメディアの問題点を3つの視点から捉えさせていただいたこと。すなわち、1) 外部との関りによって発生する《ネット被害・有害情報・情報発信問題》、2) 子どもの間で発生する《ネットいじめ・誹謗中傷問題》、3) 自分自身に発生する《健康被害問題・ネット依存》の見方があり、私は特に小児科医として3つ目の問題に対してしっかり啓発すべきであることを確認できたこと。

③エビデンスに基づくデータをスライド化され、それを使う使命を与えていただいたこと。東北大学加齢医学研究所の川島隆太先生や国立病院機構久里浜医療センターの樋口進先生ほかのご協力もいただいて、クオリティの高いエビデンスをご提供いただいていること。

④著作権の考え方を徹底的に教えていただいたこと。

⑤全国の様々な立場で子どもと向き合っている同志の方々と知りあえたこと。

私の果たすべきミッションが明確となり、これから自信をもって子ども保護者の方々と一緒に勉強していくことができます。



左：田草博士 右：大谷共同代表

WHO の動向

(1)ゲーム障害の年次総会審議

5月21日東京新聞によると、年次総会は20日に開始され28日までの会期で、この中で「ゲーム障害が疾病として認定される見通し」「日本をはじめ大多数の加盟国が支持しており」と報道しています。採択されれば、2022年1月から施行される予定です。

(2)子どもの身体活動、睡眠に関するガイドラインを発表

4月25日に日本WHO協会事務局は「健康な発育のために5歳未満の子どもの身体活動、椅子に座りがちな行動、睡眠に関するガイドライン」をWHOが発表とプレスリリースしました。

年齢区分(1歳未満、1～2歳、3～4歳)ごとに身体活動時間、睡眠時間、テレビなどの視聴時間の指針を示しています。スクリーンタイムについてピックアップすると、

■1歳未満：スクリーンタイムは推奨されない。 ■1歳から2歳：1歳は「推奨されない」。2歳は「1時間を超えるべきではない(少ない方がより良い)」 ■3歳から4歳：1時間を超えるべきではない(少ない方がより良い)」です。そして、どの年でもスクリーンタイムではなく「世話をしている人が読み聞かせ等を行うことが推奨される」と述べています。われわれの認識と同じです。一つの指針・根拠として啓発活動で広めていくこと求められます。詳細は、別紙・ファイルを参照してください。