

増える子どものネット依存

Q 最近我が子が、スマホやパソコンに夢中になり、部屋に閉じこもり、カギをかけ、注意をすると怒鳴ったり、暴力をふるったりします。スマホやパソコンを取りあげようものなら、無気力になり、逆に何もしない状態となってしまう。ネット依存から抜け出すのに、よい方法はないのでしょうか？

A ネット社会である今日、完全に利用をやめさせることは困難です。時間を決めて利用するなど、全く使用しない時間を作ることが重要です。ネット依存も重症化すると、遅刻・欠席、成績低下などの原因にもなり、睡眠障害・体力低下など心身にも悪い影響が及びます。親としては、日々の我が子の言動に気配り、根気強く見守ってやる必要があるではないでしょうか。

しかし、最終的にはネット依存から脱却を

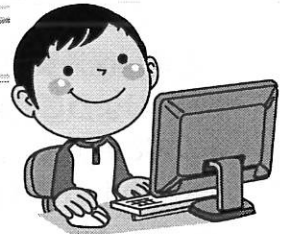
するためには、本人が生きる目標に気づき、自立をすることが大切です。

自発的に本人が、いろいろなイベントや行事に参加したいとの、意志を表明した際には、積極的に参加をさせてみましょう。本人の目標が見つかるかもしれません。

またイベントや行事への参加は、身近な地域での自己有用感の達成につながるかもしれません。

いずれにしろ、インターネットは便利で役立つすばらしいツールですが、行き過ぎた使用は、健康問題や社会問題を引き起こすまでになります。取り扱いに注意し、時代の流れに対応した、上手な利用をこころがけましょう。

(問) 丹波消費生活センター
0795-72-0999



市販弁当に含まれる塩分について

生活科学総合センター

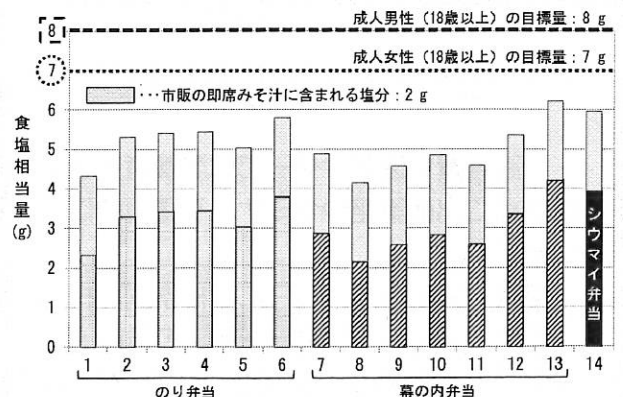
スーパーマーケットやコンビニエンスストア、持ち帰り弁当専門店で、昼食、夕食用に弁当を購入することがあります。

厚生労働省が発表した「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、ナトリウム(食塩相当量)について、高血圧予防の観点から男女とも目標量の値が低めに変更されました(1日当り成人男性8g、成人女性7g)。そこで、スーパーマーケット等の店舗で販売されている14商品(のり弁当、幕の内弁当等)を試買し、健康科学研究センターで一食当りに含まれるナトリウム(以下、塩分)を測定しました。

試買した弁当の塩分を測定した結果、1食当りの塩分の平均は3.13gでしたが、14商品のうち7商品で、成人男性の目標量の40%を超える塩分を含んでいました。市販の即席みそ汁などに

は約2gの塩分が含まれており、同時に摂ることで、成人男性の目標量の60%を超える塩分を摂取する可能性があります。

市販弁当を利用する際は、毎日の食事のバランスを考えることが大切です。



(問) 生活科学総合センター: 078-303-0999

ツイッターでも情報発信

最新情報を掲載。どうぞご利用ください。

ツイッター hyogoshohi

検索

(URL) <http://twitter.com/HyogoShohi>



発行/兵庫県安全安心な消費生活推進本部事務局
(兵庫県企画県民部消費生活課)

〒650-8567 神戸市中央区下山手通 5-10-1

TEL: 078-362-3376 FAX: 078-362-4022

年4回送信しています 送信希望の方はこちらへ

E-mail: syouhiseikatsu@pref.hyogo.lg.jp