

# ひなたぼっこ

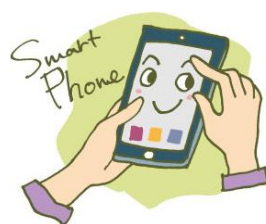
2学期②



平成 26 年 11 月 21 日  
高須中学校 保健室

太陽の温かさが恋しい季節になりました。  
冬支度は進んでいますか。今年は全国的に冷  
え込みが早いようです。風邪をひかないよう、  
からだもこころも大切に過ごしましょう。

## スマホやタブレット端末の健康被害



便利な液晶端末が流行していますが、反面、犯罪に巻き込まれたり、  
自分が加害者側になってしまったり、また、健康被害も心配です。  
危険性を学び、しっかり考えて、かしこく使いたいものです。

### ①「テキスト・サム損傷」や「猫背」など指や背中の変形

「テキスト・サム損傷」という小指変形の原因はスマホの持ち方。「指がうまく曲がらない」「痛みがある」「筋肉のバランスが崩れて腱鞘炎になる」などの症状も。対策としては「使用時間を減らす」「長時間、同じ持ち方をしない」ことが必要です。また、悪い姿勢でいると、心臓病や背骨変形、呼吸器疾患の確率が高まります。背中を丸めると十分な呼吸ができず、心筋の働きも制限され、身体に負担がかかるためです。

### ②「眼精疲労」「加齢黄斑変性症」「失明」などの疾病

目の角膜まで届くブルーライト（青色 LED）はスマホやパソコン、携帯ゲーム等の液晶画面に使われます。連続して長時間、ブルーライトを見ると、眼精疲労や頭痛、吐き気がおき、「加齢黄斑変性症」の原因にもなります。この病気は視力低下や偏視になり、酷い場合には失明の危険性もある病気です。従来は高齢者の病気でしたが、ブルーライトの影響で若年層にも広がっています。「就寝の 2～3 時間前はスマホやパソコンを使わない」「使用時は対策用メガネを利用」しましょう。

### ③「脳腫瘍」のリスク増加

スマホなどの電磁波による影響は、脳腫瘍の罹患リスクを高めたり、精子の数が減少する研究結果が出ています。また、研究段階ですが、老化を促進させたり、細胞の機能が乱れるなどの懸念もあるそうです。iPhone4S の説明書にも、電磁波エネルギーの影響に関する注意書きが載せられています。

### ④「脳の発達」「脳内物質」の低下、コミュニケーション・ストレス対処能力の低下

少子化やテレビゲームの普及により、最近では室内遊び、一人遊びの傾向にありますね。短時間のパズルゲームは脳を活性化するともいわれていますが、体を動かすことは集中力のノルアドレナリンや、やる気のドーパミンの分泌を増やし、脳の発達につながります。また、大勢で遊ぶとコミュニケーション能力や人間関係でのストレス対処法などを学び、セロトニン系を育てます。セロトニンはノルアドレナリンやドーパミンを調整し、セロトニン分泌が少ないとキレたり、無関心、ひきこもり、楽しいことが

楽しめない、長引く自責の念…などの症状が出ます。子どもの場合はだるい、頭痛がする、食欲がないなどの身体の不調につながるため注意が必要です。

## ⑤「睡眠障害」など生活リズムの乱れ

人の体内時計は 22 時間で、朝日を浴びてリズムをつくりまします。夜 10 時に寝て、朝の 6 時に起きるリズムが理想的。夜寝る前にスマホ等を見てブルーライトを浴びるとこの体内時計が狂って、寝付けなくなります。また、日が沈むと脳内物質のメラトニンが分泌されて眠くなるはずが、ブルーライトがメラトニン生成を抑制し、身体を覚醒させてしまうのです。ベッドで就寝前の「寝ながらスマホ」はやめましょう。

## ⑥「ファントムバイブレーションシンドローム」

“ポケットなどに入れた携帯電話が振動したように感じたのに、確認してみると着信はない”。近年の研究によると、脳が携帯電話のバイブ着信を学習し、振動に対して過敏になったことで起こる現象です。ストレスの高い人ほどなりやすいといわれます。

# 帰宅後の生活リズム・ネットのマナーを

先週、健康相談を行いました。今回は希望者だけでなく、「こころとからだのアンケート」で“わからない”と回答した生徒や、気になる生徒にも声をかけています。皆さんとの話の中で気になったのは「学校から帰宅後の家での過ごし方」や「ネット利用の約束ごと」です。家族全員で再度、確認をしていただきたいと思います。

✳️家庭での学習時間は 宿題 ( 時間 分)  
自主学習 ( 時間 分)

※一般的に、学習時間の目標は『学年プラス1時間』といわれます。

✳️起床時刻は ( 時 分)

✳️就寝時刻は ( 時 分)

※ホルモンが分泌される 24 時～夜中 2 時は就寝しましょう。

✳️テレビの時間は ( 時間 分)

✳️ゲームの時間は ( 時間 分)

✳️スマホ・ネットの時間は ( 時間 分)

✳️ネット利用の約束ごと (たとえば…)

- 課金などお金がかかるものは使わない。
- 怪しいサイトにはログインしない。また、安易にボタンをクリックしない。
- 怪しいメールは無視する。困ったことがあれば必ず相談する。
- 就寝の 2 時間前には使うのをやめる。使い終わったら、保護者へ預ける。
- 使用するときには、必ず保護者に言ってから使う。
- ベッドや布団の中にスマホやゲーム機、音楽プレーヤーを持っていかない。
- 時間やルールを守らなかったらペナルティ。さらなる制限、没収など。
- 自分から情報の発信をしない (書き込み、ブログなど)。受信だけにする。
- 他の人が傷つくことをしない、言わない、書かない。いじめをしない。
- 自分の気持ちは、メールやネットではなく自分の言葉で直接相手に伝える。
- 宿題や勉強、家の手伝いなどすべきことをしっかりしてから使う。
- 平日は使わない。あるいは、使わない日を作り、読書や家族と話をする。
- 月に一回、メールの内容などチェックする。見せて困るようなことはしない。 etc.

※あいまいなままにせず、具体的に約束を決めておくことが大切です。

