

ほけんだより

R7 年 10 月
吉川市教育研究会 養護研究部会

デジタルの世界を健康に生きる



10月10日は



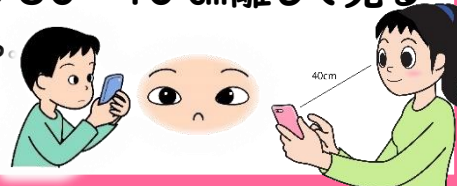
私たちの生活は、タブレットやスマホなど、光で文字や画像を表示するデジタル画面を見る機会が急激に増えました。その時間、気づかぬうちに**目をはじめ、脳や心、生活にダメージ**を与えているかもしれません。目、全身の健康のことも考えながら、スマホやタブレット等、デジタル機器と上手につきあっていきましょう。

香り、抗菌臭成分等の体調への影響には個人差があります。人が集まる場所では周囲への配慮を忘れないようにしましょう。

デジタル機器とのつきあいかたを考えよう

1 画面はできるだけ大きいものを、画面から 30~40 cm 離して見る

- ▶ 画面が“小さい”、画面から“近い”は、目にとって大きな負担になる。
- ▶ デジタル画面を近距離で見るなど、寄り目の状態が長く続くと、片方の目が内側による、「スマホ内斜視」発症の危険性がある。



2 使用時間はできれば合計 1 時間以内に

- ▶ できれば 10 分間画面を見たら 10 秒間、遠くを見ること。
遠くは 5~6 メートルのところを見つめるように。
遠くの山を見るよりも効果が高い。目をつぶるのも可。
- ▶ 長い時間画面を見すぎると、目を休ませる時間が、長く必要になる。
例えば、1 時間使うと、目の疲労が戻るのに 20 分かかる。
- ▶ 使用時間が長いと、
1) 運動時間が減る 2) 勉強時間が減る 3) 睡眠時間が減る 4) 自分のための時間が減る



3 近視予防対策としての注意点

- ▶ 休み休み使うこと。画面に目を近づけすぎない。
- ▶ 適切なメガネをかけること。…弱すぎるメガネも近視を進める。
- ▶ 外遊びは 1 番の近視予防策。…目、身体、心に◎
- ▶ 片目だけ近視が進んでいるときもあります。時々、片目を左右交互に隠してみても左右の目の見え方のチェックを。



視力低下（近視）

強度近視
（近視進行）

大人になって、視力に関わる目の病気（網膜剥離・緑内障・黄斑変性）の発症リスクが高まる

→子どものころの近視進行を遅らせることが大切

4 目の調節障害の影響（身体・運動・生活・脳・心）

目のピントが合わせづらくなる

眼精疲労・頭痛・肩こりなどから全身の不調につながる

- ものがダブって見える
- 片目が見る方向からずれる、内側に寄る
- 遠近感がわからない（立体視ができない）
- 近くを見ても、左右の目の間隔が狭くならない

両目を調整する
脳の前頭前野に
ストレスが
かかる

脳（前頭前野）の
機能低下
→やる気・理性・
判断力等の低下

- ▶ デジタル機器の長時間使用による、これらの目の健康への影響は、両目で見るのが不可欠なスポーツ活動を含め、様々な生活上の問題を引き起こす可能性がある。
例）野球で空振りが増える。キャッチボールが上手できなくなる。
遠近感や立体感が低下し、自転車等の運転時に事故を起こしやすくなる。
前頭前野の理性と判断力の低下を引き起こし、誤った正義感を持ったり、悪口の投稿に流れやすくなったりする。→SNSの投稿は5分間、心のストップボタンを押して考え直そう。



5 学力低下の問題と睡眠への影響

- ▶ スマホの使用時間が長いほど成績が低下する（仙台市教育委員会と東北大学の調査より）。
- ▶ 何もしないボーッとしている時間や散歩が、記憶の定着、ひらめきの時間として大切。
- ▶ スマホ、タブレットですぐ答えをみる習慣がついて、自分で考える習慣がなくなる。
- ▶ スマホがそばにあるだけで、集中力低下につながるの、勉強中、睡眠中はスマホを手の届くところに置かない。
- ▶ ブルーライトが睡眠の質の低下を引き起こすので、寝る前 2 時間はスマホなどの画面を見ない。
- ▶ 睡眠の深さが浅くなり、記憶や身体の発育に影響がでる。

