



御前崎市内小学校合同保健だより

# すくすく・すくらむ！ No.4

御前崎市養護教諭研修会

発行日 令和3年7月20日

## テレビにゲーム、YouTube…楽しくってなかなかやめられない！ 知らないうちに起きている体の異変に気づいていますか??

### 視力が低下する！



目の周りには筋肉があります。ゲームやタブレットなど、近くのものを見続けると、目の筋肉が疲れ、視力が下がる原因となります。

令和元年度の健康診断の結果、裸眼視力が「1.0未満」の小学生は34.57%。小学生、中学生、高校生ともに、5年連続で過去最多となってしまいました。

### 成長の妨げになる！



室内でのメディア接触が長時間になれば、まず外遊びの時間が減少します。そして、足や筋肉を使う機会が減少し、体の発達のレベルが低下していきます。

### 姿勢が悪くなる！



スマートフォンやタブレットなどを使うときは、頭を傾け、前かがみの姿勢になります（ストレートネックと言います）。疲れやすくなり、肩こりや頭痛が起こります。イライラすることもあります。

## コミュニケーション能力が育たない！感情をコントロールできない！



友だちの輪に入れない



いつもイライラしている



話しかけても反応がない

長時間メディアを使っていると、感情をコントロールしたり、欲望を制御したり、相手を思いやったり、未来を予測したり、物事を覚えたり考えたりする働きがある脳の「前頭前野（おでこのすぐ裏側にある）」という部分が働かなくなることがわかってきました。

### 他にも…



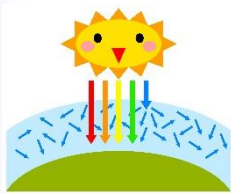
がくりよくていがか  
学力低下



すいみんぶそく  
睡眠不足

など…

# ブルーライトで目が危ない！！ブルーライトとは？



目に見える光にはさまざまな色があり、青色なのが「ブルーライト」です。ブルーライトは、スマートフォンやテレビなどの画面から出る光にはもちろん、照明の光や太陽光にも含まれています。

太陽光にはブルーライトが含まれていますが、ほかの色の光の成分も同様に含まれています。一方で、スマートフォンなどの画面の光には、ブルーライトの割合が多くなっています。しかも遠く離れていて、直接見ることのない太陽とは異なり、スマートフォンの画面は、直接近くで見つめることが多いため、ブルーライトが目に入る量も多くなります。



夜にブルーライトが目から入ると、「今は昼間だ！」と脳が勘違いをして、メラトニン（睡眠サイクルや体内時計に関わるホルモン）の生成をストップさせてしまいます。つまり、眠ったり休んだりする準備ができず、眠りにくくなったり、夜中に何度も目が覚めてしまったりして、睡眠のリズムを崩してしまいます。

## 正しい使い方が、からだの元気を守ります

つつい長い時間、ゲームや動画を見ている人はいませんか。これから夏休みに入ります。あなたの大切な身体を守るためには、普段の姿勢に気を付け、使うときのルールを決めて、しっかり守ることが大切です。

1日の使用時間を決めておく。

画面から目を30cm以上離す。

明るい部屋で使用する。



たまに遠くの景色をながめるなどして、目の筋肉をゆるめる。



猫背にならないように姿勢に気をつける。



ブルーライトの影響を抑えるために、寝る1時間前からはメディアの使用を控えましょう。

**小学生に必要な睡眠時間は、9～10時間です。**

十分な睡眠で、からだの元気を守りましょう！