保健だより

R5. 6. 23　No.7
飯豊中学校　保健室

セーフメディア day の取組が始まっています！

部活動の地区大会で、どの部活動のみなさんも力を発揮できたでしょうか？地区大会が終わってすぐですが、来週には期末テストがあります。テストに向けて気持ちを切り替えて、メディアの使用時間を見直しながら学習に集中できるようにしましょう。

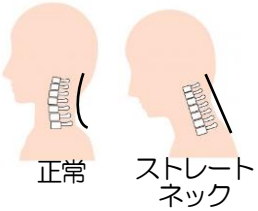
＜メディア機器を使いすぎると…＞

メディア機器は、とても便利なものですが、使い方を誤ったり、長時間使い続けたりすると、心身に様々な影響を及ぼします。

○ 眼への影響

スマホやタブレットの長時間使用は、近くをずっと見続けることになります。そうすることによって、眼が疲れたり、視力が低下したり、左右のピントが合わなくなったり、ドライアイになったりします。

○ 首・姿勢への影響



スマホを使用するとき、多くの人が前かがみになったり下を向いたりすると思います。人間の頭は約4～6kg ほどと言われており、良い姿勢でいるときは首が湾曲し、頭の重さを分散して支えていますが、前かがみや下を向く姿勢では首がまっすぐになり、首に約１２kg の力がかかります。そのような姿勢を長時間続けると、首や肩の凝りや痛み、頭痛、手のしびれ、めまい、吐き気などの症状が出ます。

○ 睡眠への影響

メディア機器からはブルーライトという強い光が出ています。これは、太陽の光にも含まれており、日中にこの光を浴びると、脳が活発に働くようになります。ですが、夜にこの光を浴びてしまうと脳がまだ夜ではないと勘違いをして、睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌を妨げてしまいます。そのため、寝る前にメディア機器を使用すると、<u>睡眠の質が低下</u>してしまいます。

- 疲れがとれず、体がだるい
- イライラしたり、すぐにカッときたりするなど、心が不安定になる
- 免疫力が低下し、体調をくずしやすくなる
- 学習に集中できなくなったり、やる気が出なくなったりする

【メディア機器使用のときの注意点】

☆ 姿勢をよくして、目とメディア機器の画面の距離を 30cm 以上離す。

☆ 30 分に１回は 20 秒以上、画面から目を離し、遠くを見て目を休める。

☆ 寝る１時間前からはメディア機器の使用を控える。