

ほけんだより

令和5(2023)年12月
第六中学校 保健室

もう少しで冬休みですね。楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。年末年始はさまざまなイベントがあり、誰しもつい夜更かしをしたり、メディアを利用する機会が増えたりと、生活習慣が乱れがちです。メディアがからだに及ぼす影響や SNS の危険性などの認識をしっかりとっておきましょう。

一方では寒さが本格的になり、インフルエンザやコロナウイルスなど感染症の流行も懸念されます。予防には、効果的な手洗い、マスクの着用、規則正しい生活習慣の大切さ、教室(部屋)の換気の有効性など再認識して実行に移しましょう。



メディアコントロールで充実した生活を送ろう!

生活を便利にしたり快適にしたりするメディアは、今や私たちの生活にはなくてはならない存在です。テレビやゲームはもちろん、スマホやパソコンなどいつも私たちの身近にあり、メディアのない生活を送ることは困難といえます。しかし、長時間メディアや SNS に触れることによって、心と体の調子を崩す人も増えてきています。メディアに生活をコントロールされるのではなく、生活を豊かにするためにメディアを上手にコントロールしてほしいと思います。

メディア依存度をチェックしてみよう!

メディアとのつきあい方を振り返って、あてはまると思うものに をしてみよう!

- 1. テレビを見はじめると、時間を気にせず見てしまう
- 2. 朝、起きるとすぐにスマホやタブレット、ゲーム機を使ってしまう
- 3. 夜、ふとんの中でもスマホやタブレット、ゲーム機を使ってしまう
- 4. 家ではいつもテレビがついていて、何となく見てしまう
- 5. ゲームや動画の続きがいつも気になる
- 6. ゲームや動画視聴を始めるとやめられない
- 7. ゲームや動画、スマホに夢中になって、寝る時間が遅くなっている
- 8. SNS (LINE など) の返事が常に気になっている
- 9. SNS (LINE など) で友達との関係を悪くしたことがある



0~1項目

メディアと上手につきあえています

2~5項目

メディアのつきあい方が少し気になります

6項目以上

あなたの生活はかなりメディアに支配されています

電子メディアの長時間使用によっておこる体調の変化



睡眠不足

メディアから出る光には、「ブルーライト」が多く含まれています。ブルーライトは睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌を抑えるため、就寝前にメディアを使用し、目からブルーライトが入ってしまうと眠りにつきにくくなり睡眠不足になってしまいます。

睡眠不足は体調不良や集中力低下の原因となるので就寝前にブルーライトを浴びないように心がけましょう。



肩こり・首の痛み

猫背など良くない姿勢やパソコン・スマホなど、長時間同じ姿勢(首がまっすぐになった状態)で画面を見続けていると、首から肩や腕にかけて緊張した状態になります。血行も悪くなり、肩こりや首の痛みだけでなく頭痛や腱鞘炎などの不調も招きます。これを「ストレートネック」といいます。

他にも...



- *運動不足(体を動かさない)と骨も筋肉も育ちません)
- *生活習慣の乱れ。昼夜逆転の生活になる
(むし歯や歯周疾患、遅刻、欠席、成績の低下、人間関係悪化にも...)
- *SNS やゲームのことが気になって他のことが手につかなくなる
→ネット・ゲーム依存につながることも...



視力低下

メディアの画面を近くで見続けていると、目のピンと調節の役割を担う筋肉の緊張が続いて目が疲労し、視力低下の原因になります。メディアの画面は顔から 30 cm 以上離して使うようにしましょう。

また、画面を長時間見続けると、まばたきの回数も大幅に減り、目の乾燥や痛み(ドライアイ)を引き起こします。

集中できない・イライラする

メディアを使用してゲームや動画を見ている時の脳の血流は、視覚に関わる「後頭葉」と聴覚に関わる「側頭葉」の血流が活発になっています。一方で、人間が物事を考える時に活発に働く「前頭葉」の血流が低下した状態になり、働きが鈍くなってしまいます。つまり、メディアを長時間使用することは、思考力や集中力の低下の原因となるのです。

電子メディアのつきあい方 ~家庭でのルールを決めておこう~



*1日に使う時間、使わない時間帯・場所を決めておく
(食事中は使わないなど)

- *1時間に15分ほど休憩をする
- *部屋を明るくする(暗い環境では行わない)
- *眼と画面を30センチくらいあける など