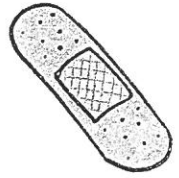




ももかっ子

ほけんつうしん



真岡市学校保健会

保健だより

NO.3

今回のテーマ「テレビやゲーム、パソコンは目によくないの？」

子供たちが大好きなテレビやゲーム、パソコンなどでのインターネットや動画は、正しい使い方ができないと、どんな影響があるのでしょうか。

視力が下がる？

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周りの筋肉が疲れ、視力が下がる原因となります。



姿勢が悪くなると・・・

スマートフォンなどを使う時は、頭をかたむけ、前かがみの姿勢になります。(ストレートネックという) 疲れやすくなり、肩こりや頭痛がします。イライラすることもあります。



「ブルーライト」に注意

パソコンなどのディスプレイが発する光のことです。太陽の光と同じくらいのエネルギーがあり、視力低下や睡眠不足の原因となります。



じゃあ、ゲームやインターネットはしちやいけないの？



正しい姿勢・ルールが、目とからだの元気をつくる！

楽しく、安全にゲームやパソコン、タブレットなどを使うには、「よい姿勢」が欠かせません！ふだんの姿勢に気を付けること、そして、使う時のルールを決め、守ることが大切です。

背筋を伸ばし、背もたれによりかからない。

深くこしかける。

足のうらはびたっと床につける。



☆ゲーム・パソコンなどは、1日30分！

1日に合計30分以下なら、体への影響は少ないと言われます。おうちの方と、使い方のルールを話し合しましょう。

☆こんなこと、していませんか？



暗い部屋で使っている 寝転がっている 猫背、距離が近い



ゲーム・パソコン・スマートフォンなども、正しい姿勢・明るい部屋で！



☆使ったら休憩！お休みの日も作ろう！

遠くを見て目を休めよう。



ゲームなどをしない日は外遊びを楽しもう。



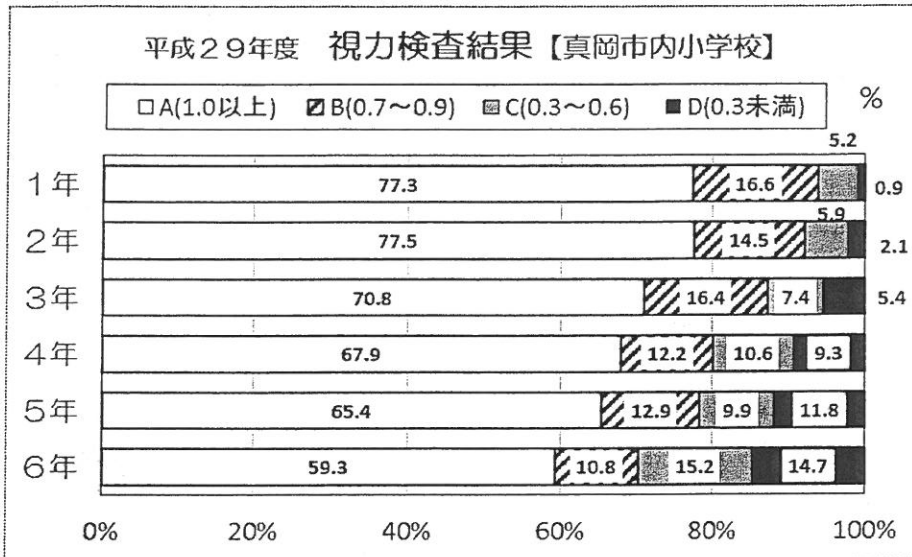
近視の児童が増えています！

＜近視：近くは見えるが、遠くは焦点が合わずにぼやけてしまう状態＞

2000年時点では、世界人口の22.9%にあたる約14億人が近視でした。今後も増加して、2050年には予測世界人口の49.8%にあたる47億6000万人が近視に、9億4000万人が強度の近視になると予測されています。



～もおかっ子の現状～



【グラフより】
 学年が上がるにつれて、視力Aの割合が少なくなっています。視力Aの割合の減少とともに、視力C・Dの割合が多くなっています。
 学年が上がるにつれて、視力の低下が著しいのが、もおかっ子の現状です。

●視力低下の原因として考えられること

- ・テレビ・PCおよびスマホなどのデジタル機器の画面に長くふれる生活スタイルの変化
- ・屋外で過ごす時間の減少

デジタル電子機器（PC・スマホ・テレビなど）が身体にあたる影響



●ブルーライトによる自律神経のみだれ

スマホやパソコン、テレビの画面から出るブルーライトは、メラトニン（睡眠サイクルや体内時計に関わるホルモン）の生成を抑制します。メラトニンが減少すると、眠りにつきにくくなったり、夜中に何度も目が覚めてしまったりして、睡眠のリズムをくずしてしまいます。

自律神経の乱れ→睡眠障害→集中力低下・気持ちが不安定になる



＜御家庭で気をつけて頂きたいこと＞

携帯ゲームを1時間以上やると、目が疲れやすく、充血、肩こり、頭痛、近視化などの症状が出やすいといわれています。携帯ゲームで遊ぶ時間が1日60分以上の場合は要注意です。

- ・ゲームやスマホは1日30分。テレビなども合わせて、1時間以内にする。
- ・使う場所を決める。（自分の部屋に持っていかない）
- ・使うときは座って使う。（寝たまま使用しない）
- ・視力検査で受診を勧められた場合は、眼科を受診する。
- ・保護者の方も、お子様と同様にゲームやスマホを使いすぎないようにする。

