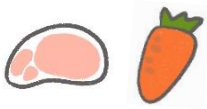
ほけんだより10月

令和５年　10月
富山県立志貴野高等学校
保健室

スマホ・タブレットから目を守る10か条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

良い姿勢で 画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。 	**適度な運動を** 画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュ！ 	**目に良い食べ物をとろう** ニンジン、ほうれん草、豚肉、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。 
長時間見ない 近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。 		**まばたきを忘れない** 集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしよう。
遠くを見て目を休める 画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。 		**目に合ったメガネ・コンタクトレンズを** 度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらおう。
寝る前は見ない 画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。 	**睡眠は十分に** 睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。 	**気になるときは眼科へ** 見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

「健康を考える日」を行いました

9月19日（火）に昼間制、22日（金）に夜間制の「健康を考える日」の講演会を行いました。講師の先生から、インターネット依存やインターネットとの上手な付き合い方について教えていただいたことを紹介します。

「インターネットとこころの健康」　　講師：富山県こどもこころの相談室　深澤　大地　先生

❑ インターネット依存による体とこころの不調

体の不調
・視力の低下　　・体力の低下
・腹痛　　・頭痛
・吐き気
・寝不足からくるだるさ　　など・・・

こころの不調
・感情をコントロールできなくなる
・ネットをしていない時の意欲低下が激しい
・自己中心的な考えに傾く
・思考能力が低下してボーっとしている
・キレやすくなる
・いつもイライラしている　　など・・・

❑ インターネットと距離をとるためにできることは？

・タイマーを使って、時間をコントロールする
・時間を決めて Wi-Fi がつながらない設定にする
・スマホを置いて出かける日や時間を作る
・スマホ以外に楽しい時間、集中できることを見つける

1 度挑戦して上手くいかなかったとしても、様々な方法を試してみることが大切です！

＜生徒の意見＞
・使用時間のルールを決める
・時間を決めてスマホの電源が自動で切れる設定にする
・友達や家族と関わる時間を増やす
・昼寝をする

＜生徒の感想＞
・スマホひとつで、体の不調やこころの不調など、良くも悪くもたくさんの影響があることを改めて知ることができました。
・インターネットに依存しないために、自分でできることや、これから上手く生きていくために必要なことが分かりました。
・今はスマホ利用で困っていることはないけど、使い過ぎると様々な不調があることが分かりました。それを防ぐために、利用時間を考えるなどしてインターネットとの距離感を保っていきたいです。
・ネットや SNS をするためにゲームの時間を減らしていたけど、そのゲームの時間も元は別の時間だったはずなので、時間の分配の見直しをできたらいいと思いました。