

ヘルシー Healthy がわら版!

桐蔭高校 保健委員会
2017年 3月13日 第9号

スマートフォンの利用と弊害～スマホとの上手な付き合い方～

先日、保健室でこんな会話がなされました

保健室の先生：㊦ 保健委員長：㊤ 副委員長：㊧

㊦：委員長はスマートフォンなんかはよく使うんですか？

㊤：そうですね、まったく使わない日はありません。

㊦：やっぱり、便利ですからね。スマートフォンは普段どんなことに使いますか？

㊤：自分はLINEなどで友達とやりとりをしたり、部活の連絡をしたりが中心ですね。

㊧：私はTwitterやゲームもしますよ。やりすぎないように注意はしていますが。

㊤：あっ、他にも、友達と遠くに出掛けるときに電車の時間を見たり地図を調べたりにも使っていますね。

㊧：こうやって考えてみると、スマホがないと困ることってたくさんありますね。

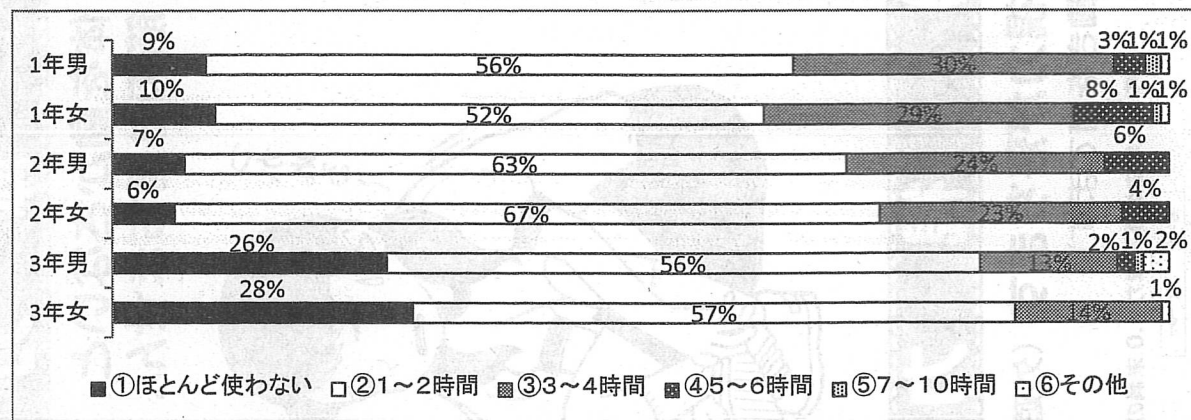
㊦：スマホがあるからと言って、時計を持たない人もいますよからね。

それでは今回はスマートフォンの使い方について考えてみましょう。

㊤㊧：はい！

㊦：これは昨年10月に実施した「健康観アンケート」のなかで行った、

1日のスマートフォンの使用時間についての質問に対する回答です。



㊧：私は②の1～2時間ですね。

㊤：僕はどうか。行き帰りの電車の中で使う時間も含めたら③の3～4時間かも。

㊦：スマホの利点と弊害についてまとめてみましょう。

スマホの利点

- ・様々な情報を得られる
- ・どこにいても連絡が取れる
- ⇒便利！

スマホの弊害

- ・睡眠障害
- ・眼精疲労・視力低下
- ・脳機能の低下
- ・肩こり
- ・心の症状
(イライラや疲労感、など)

㊧：こうして見てみると、悪いところの方が多そうですね。

㊦：要は正しく使えばいいんです。

㊤：睡眠障害っていうのは、夜寝る前にスマホの光をみるからですね。

㊧：それくらいならやめられそうですけど、他のは使用時間を減らすしかなさそうですね。

㊦：少し工夫をすれば目を守ることができますよ。

㊤：そうなんですか！？

㊦：もちろん、長時間使わないのが一番ですが、使ってしまったときは遠くを眺めたり、蒸しタオルなどで目を温めると、目の疲労を回復させることができます。

㊧：そういえば、画面の明るさを下げると良いって聞いたことがあります。

㊦：そうですね。ブルーライトカットのメガネなんかも効果的ですよ。

㊤：他に、やってはいけない使い方とかはありますか？

㊦：暗い所で使うのはやっぱりよくないですね。

それから、前かがみになると肩こりの原因になります。

㊧：なるほど！工夫さえすれば使っても大丈夫なんですね！

あっ、今ハマってるゲームがちょうどイベントやってるんだっ！

㊦：どんな工夫も、使いすぎると焼け石に水ですよ～

スマホの使い方まとめ

- ・長時間の使用は避ける
- ・遠くを見たり、蒸しタオルで温めたりして目を休める
- ・目と画面の距離を保つ
- ・正しい姿勢で操作する
- ・暗い中で操作しない
- ・湿度を保ち、ドライアイなどを防ぐ

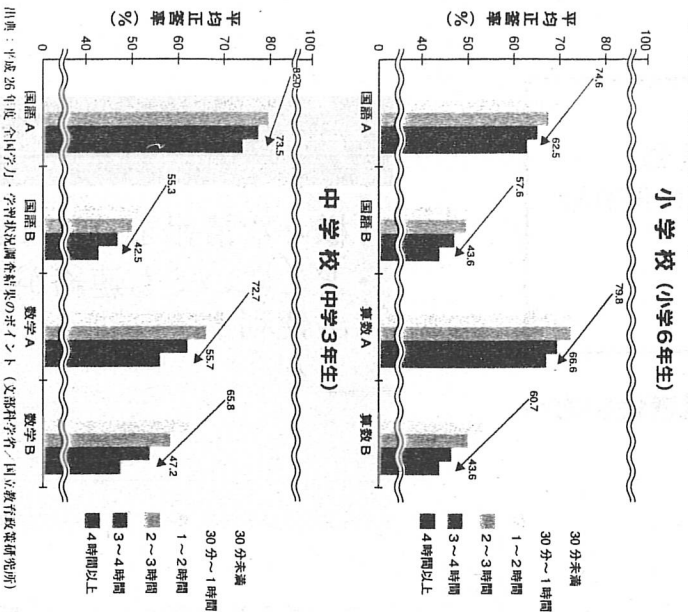


夜使うと睡眠不足になり、
体内時計が狂います（脳が昼と
夜の区別ができなくなります）。



学力

スマホを使うほど、学力が
下がります。



脳機能

脳にもダメージが!!

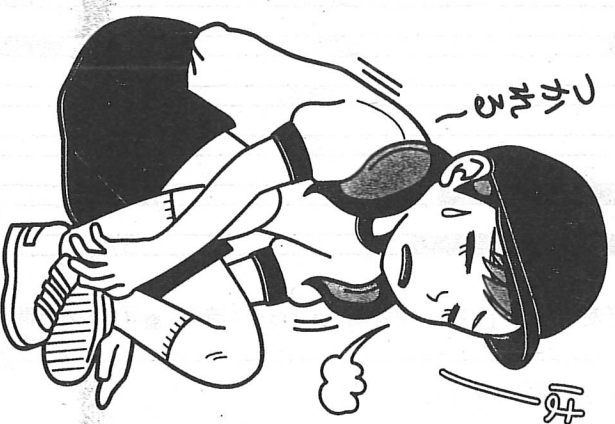


長時間使うと、記憶や判断を司る部分
の脳の発達に遅れが出ます。

スマホの時間 わたしは何を失ったか

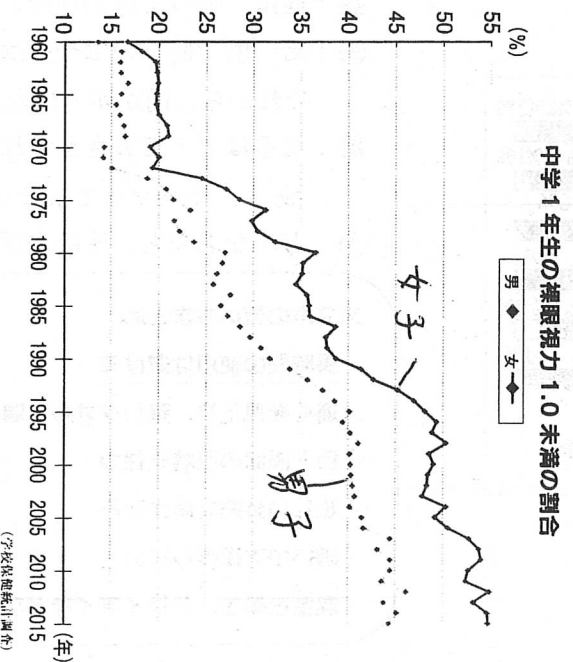
体力

体を動かさないと、骨も
筋肉も育ちません。



視力

視力が落ちます（外遊びが目の
働きを育てます）。



コミュニケーション能力

人と直接話す時間が減ります。

