

保健だより 12月号

群馬県立中央中等教育学校 保健室

平成 30 年 12 月発行

文責 生徒保健委員

12月に入り、一段と冷え込む季節になってきた今日この頃、中等生の皆さんはどう過ごしているでしょうか？いよいよ明日から冬休みですね。今月号では中等生も多くの人が利用しているであろうスマートフォンやタブレットによる健康被害とその対策について紹介します。スマートフォンやタブレットの使い方には十分注意し、冬休みを有意義な時間に使えるようにしましょう。

現代人のスマホ利用状況は？

「青少年のインターネット利用環境実態調査」によると、今スマホを持っている児童や生徒の割合は、小学生で27%、中学生で51.7%、高校生になると94.8%とほとんどの人がスマホを持っています。また1日のスマホの平均利用時間は、高校生は170.3分と中学生の124.2分に比べてもかなり長いことが分かっています。あなたはいつも、どのくらいの時間スマートフォンを使用していますか？日ごろの使い方について、振り返ってみましょう。

あなたは大丈夫？？スマホ依存度チェック！！いくつ当てはまるかチェックしてみましょう★

- ☐ 寝るとき、必ずスマホを枕元に置いて寝る。
- ☐ トイレに行くとき、必ずスマホを持っていく。
- ☐ 入浴の際、脱衣所に必ずスマホを置いている。または、入浴時にもスマホを持って入浴する。
- ☐ 車を運転する時、バックの中からスマホを取り出し、必ず身近にスマホを置いている。
- ☐ 人と話しているときにもスマホを使うことが多い。
- ☐ 近くにいる人のスマホの着信音やバイブが鳴った時、つい自分のスマホをすぐに見てしまう。
- ☐ スマホを使ってSNSを毎日必ずチェックしている。
- ☐ 歩行しているときもスマホを持ち歩き、スマホをチェックしている。

当てはまった数が・・・



1～2 個の人	3～4 個の人	5～7 個の人	8 個以上の人
スマホ依存予備軍！ スマホ依存が始まっています。気をつけましょう。	依存レベル：軽度 周りの人とコミュニケーションを意識的にとるようにしましょう。	依存レベル：中度 1日30分でもいいので、スマホから離れる意識を持ちましょう。	依存レベル：重症 1人でスマホから離れられなければ、専門機関も頼りましょう。

スマホやタブレットによる健康被害

スマホやタブレットの使い過ぎにより、肩こりや首の痛み、目の疲れなどの体の不調や、周りの人とコミュニケーションが取りづらくなる、うつ病になるリスクがある・・・など様々な健康被害が出ます。ここでいくつか紹介したいと思います。

<睡眠障害>

スマホやタブレット等の電子機器にはブルーライトが多く含まれています。私たちは普段太陽から受ける光の量で昼夜を判別し、体内リズムを整えています。つまり、夜中にブルーライトを多く浴びると、脳が「今は昼だ」と認識してしまうため体内リズムが乱れ、体が眠りにつく状態ではなくなってしまいます。その結果、睡眠が障害されます。それが続くと不眠症などにつながり、**食欲不振、注意力、集中力の低下、日中を感じる強い眠気**などにつながります。もし、現在そのような症状が出ている場合は、質の良い睡眠がとれていない可能性があります。就寝 1 時間前からスマホ・タブレットを使用しない・ブルーライトをカットするシールを電子機器に貼る・ブルーライトをカットするメガネを使用するなどの対策をしてみてもいいかもしれません。

<ストレートネック>

スマホを使うとき、つい下を向いて猫背の姿勢になっていませんか？猫背は、肩こりや頭痛などを引き起こします。長時間猫背の姿勢が続くと、本来カーブしているはずの首の骨（頸椎）が真っすぐになってしまい、その状態を「ストレートネック」と言います。首の骨が真っすぐになると首にかかる負担が大きくなるため、慢性的な首の痛みや肩こりの症状がでます。また、症状が悪化すると首の神経を痛めるため、頭痛やめまい、吐き気、手のしびれなどの症状が出る場合があります。スマホを使うときは姿勢に気をつけて、首回りや肩甲骨のストレッチをしましょう。

<視力低下・ピント調節機能の低下>

横になってくつろぎながら、スマホやタブレットを捜査している人はいませんか？スマホやタブレットは画面が小さいので顔の近くで使いがちですが、横になって使うと、さらに目と画面の距離が近くなっています。目と画面の距離が近いと、ピント合わせの際に目にかかる負担が大きく、眼精疲労や視力低下につながります。スマホやタブレットは起きた姿勢で、目から距離を離して使うようにしましょう。

インフルエンザが流行する時期となりました

冬休みに入りますが、冬休み明けはいよいよインフルエンザが本格的に流行する時期になります。もう一度、「インフルエンザの出席停止期間」と、「インフルエンザ検査による公欠扱い」について確認をお願いします。

インフルエンザによる出席停止

「発症後 5 日を経過し、かつ、解熱後 2 日を経過するまで」が出席停止期間となります。インフルエンザは感染力が高いです。周りへの感染を防ぐためにも、必ず出席停止期間は守ってください。また、インフルエンザの疑いがあるのに無理に登校することも絶対にやめてください。まずは病院へ行きましょう。

予防も大切です。冬休み中、人混みに出かけることもあると思います。マスクをする、帰宅後は手洗いというのをするなど対策をしましょう。よいお年を！



インフルエンザ検査による公欠

朝から発熱がありインフルエンザの疑いがある場合は、学校には登校せず、医療機関を受診して検査を受けましょう。検査の結果が陰性でも陽性でも、公欠扱いとなります。ただし、公欠になるには以下の条件が必要です。

1. 朝の時点で発熱があること
 2. 必ず医療機関を受診し、医師の判断・検査を受けること
 3. 発熱のために医療機関を受診することを 8 時 20 分までに学校に連絡すること
- * 発熱があっても自宅での経過観察では公欠にはなりません。
- * 受診結果は電話で学校に報告しましょう。