

保健だよ!

平成31年2月 入間野中保健室



今年のインフルエンザは強烈で、まだまだ猛威をふるっています。報道によるとA型に2回かかるひともいるようです。それから全国的に感染性胃腸炎や風疹も流行しています。気をつけてくださいね。

あなたは昨日、スマホ、インターネット、ゲームを何時間しましたか？

2学期にスマホやインターネットの怖さについて勉強したのを覚えていますか？ LINEの書き込みのトラブルやゲームのアイテム購入での高額請求、個人情報流出など、使い方を間違えると大変なことになりますということを勉強しましたね。

今回はスマホやゲームが体に与える影響についてお話しします。



スマホやゲームの画面を見続けていると、ついつい前屈みになって画面を食い入るように見てしまいますよね。その姿勢の悪さは、猫背・血行不良・肩こり・頭痛などの原因になります。

何となく身体がだるい、疲れが取れないのはスマホの見過ぎによる姿勢の悪さが原因かもしれません。



寝る直前までスマホやゲームをしているとブルーライトの影響で、体内時計が狂ってしまいます。

私たちは朝起きて日光を浴びると体内時計がリセットされ、夜になると眠くなるように身体が

出来ています。それはメラトニンという睡眠ホルモンのおかげなのです。暗くなるに従ってメラトニンの分泌量が増えて眠くなるようになってくるのです。ところが目から光の刺激を受け続けていると、このメラトニンの分泌を妨げてしまい、体内時計が狂ってしまいます。それによってなかなか寝付けなくなったり、眠りが浅くなるなど睡眠障害の状態になります。スマホを見続けることは、単に睡眠時間が減るというだけでなく、睡眠の質を低下させてしまい、それが疲労につながります。



スマホ老眼とも呼ばれている症状をご存知ですか。強い光を見続けていると目は当然疲れるのですが、それ以外にも目を疲れさせる原因があります。瞬きもせずに動画に熱中して

いませんか。目を開けている時間が長いとドライアイになる可能性もあります。涙が不足して乾けば角膜への栄養が減ってしまい、疲れ目の原因になるのです。



スマホやゲームは、時間を決めて、ルールとマナーを守って使いましょう