

# 保健通信



～医食同源～

中野立志館高校 保健室

令和元年(2019年)5月13日発行

新年度が始まり、一ヶ月。新しい環境や周りとの関係に徐々に慣れてきたころではないでしょうか、その一方で当初の緊張がゆるんだこと等から、心身の疲れが出やすい5月です。

緊張や疲れの原因は、人それぞれであるのと同じように、それをほぐすための方法も様々です。よく眠る、運動する、趣味を楽しむ、友だちと楽しく過ごす、好きなものを食べる・・・。5月は、新緑から深緑へと変わり、気候も爽やかで、快適な季節です。心も体もゆっくり休めて、リラックスできる時間を大切にしましょう。



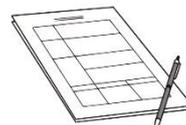
## スマホの使い方を工夫しよう

～脳を休めるために～

昨年8月に保健室で取り組んだ、スマホとの関わり方を考えるスマホチェックシートパート1の結果の一部を、下記に載せました。スマホに飼われていますという人もいて、常に手元に置いて、手放すことのできない利用実態が見えてきました。手軽で便利なスマホ。一方で、四六時中スマホが共にある生活では、脳は休まりません。1日6時間以上使用している人もいて、長時間使用で、脳が疲れている人が多いのではないかと気がかりで依存も心配です。



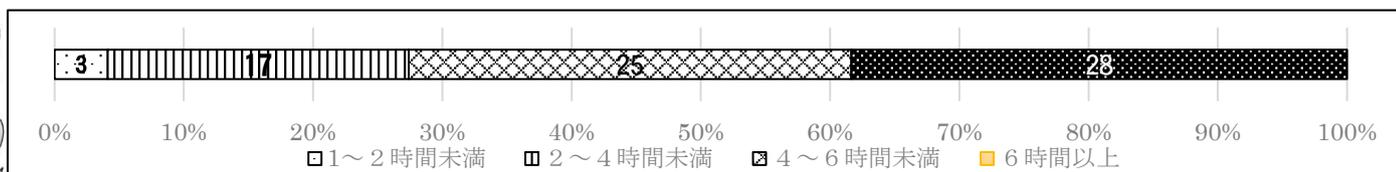
今月は、13日からの2週間、保健室来室者にスマホチェックシートパート2の記入に取り組みます。健康のためのスマホ使用方法を、一緒に考えましょう。ご協力お願いいたします。



### ＊ スマホチェックシート パート1結果 ＊

(チェックシート記入者75人の結果)

- スマホ使用で寝る時間が夜11時以降になることが良くある。・・・71%
- スマホを枕元に置いている。・・・87% ● 食事中スマホを操作している。・・・29%
- 友だちと直接会話することを大切にしている。・・・78%
- スマホ使用による目や首、脳への影響を知っている。・・・52%
- 電磁波の影響を気にかけて利用したことがある。・・・13%
- スマホの一日の使用時間はどのくらいですか。・・・4～6時間未満 34,2%、6時間以上 38,2%

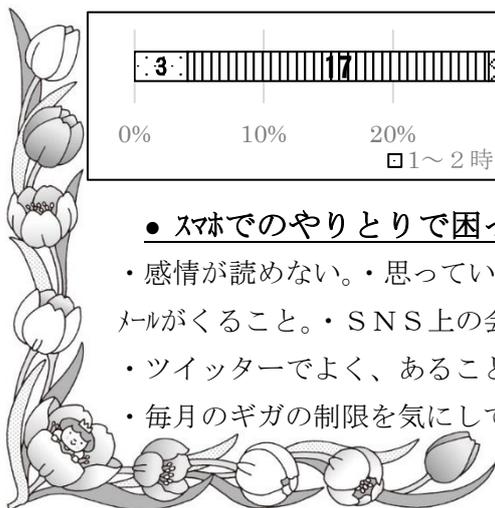


### ● スマホでのやりとりで困ったことはどんなことですか

- ・感情が読めない。・思っていることが上手に伝わらない。・知りたくない情報が流れてきたり、迷惑メールがくること。・SNS上の会話がめんどくさくなる。・写真とかたくさん送ってきてめんどくさ。
- ・ツイッターでよく、あることないことで度を過ぎた中傷をしている人がいて悲しくなる。
- ・毎月のギガの制限を気にしていないとダメだから、ちょっとめんどくさい。 など



裏も見てね!



## スマホ脳過労に気をつけよう。

今、スマホが脳過労の増悪の原因になっている人が多くなっているようです。空いた時間に頻回にスマホを見る、トイレやお風呂でスマホを見る人は特に、脳過労に気を付けてください。

スマホという小さな画面に長時間酷使されていることで、目は疲れやすくなります。脳への影響として、スマホの長時間使用で脳の中でも一番大事な所、前頭前野の働きが悪くなるそうです。使用時間や使用場所等を工夫をして、上手にスマホを関わっていきましょう。

★脳過労とは・・・記憶力や意欲が低下すること

- ・ スマホに触れない時間、デジタルデトックスの時間を作り、  
脳をリフレッシュするように心がけましょう。

寝る前1～2時間前からはスマホに触れないようにして、質の良い睡眠で脳を休ませてあげましょう。枕元に置いて寝る人が多くいる様ですが、電磁波対策や脳への影響なども考えると、寝る場所から離れたところで、充電したり置いておくことをおすすめします。



### 睡眠の役割

- ・ 脳と身体の休養、疲労回復
- ・ 記憶を整理して定着させる
- ・ 免疫機能の増加。エネルギーの保存。
- ・ 脳の加熱を防ぐための体温下降
- ・ 身体や心の発育を調整する。

夜は眠ぐっすり  
ろろう。



どこにある？

## “ネット”と“リアル”の境界線

スマホやパソコンで知りたい情報にすぐアクセスでき、いまや生活に欠かせないインターネット。しかし、一方で「ネットで調べたらこう書いてあった」「SNSでそう教わった」など、ネット上で得た情報・知識をそのまま信じ込み、言動に反映させてしまう傾向がみられます。例えば保健室では日々、みなさんから心や体、健康に関する相談を受けていますが、こうしたことが珍しくないのです。

ネット上にあふれる情報の中には、誤解に基づいたものや、真実であるかのように装ったウソも存在します。さらに言えば、ネットであなたの質問に答えてくれるのは、会ったことも話したこともない、顔も名前も知らない人がほとんど。正しい情報を与えてくれるとは限りません。

「あくまでもネットからの情報」として、本で調べたり、周りにいる親しい人から直接聞いたりしたこととの“線引き”も必要ではないかと思うのです。

