

保健だより



平成29年11月10日
大分県立日出総合高等学校
保健部



秋の夜長、どのように過ごしていますか？最近では読書だけではなく、スマホやタブレットで動画などを楽しんでいるという人も多くなったことでしょうか。スマホなどの長時間使用や寝る前の使用は質の良い睡眠の妨げになります。睡眠不足は免疫力を低下させ、風邪などの病気にかかりやすくなってしまいます。寝る前はスマホから離れてゆったり過ごしましょう。



それって「スマホ」が原因かも・・・

「スマホ」はとても便利な情報機器で、現代社会になくなくてはならないものでもあります。ただ、今までになかったような健康被害や事故の原因になっていることも見逃せません。使い方を見直し、上手に利用できるようにしましょう。



とくに夕方、手もとが見づらいことが多くなりました。

それは「スマホ老眼」の疑いもありますよ。最近20～30代で増えているんです。



10代だから老眼なんてまだ先の話...ではありません。

スマホ老眼

- 【原因】近距離で小さな画面を長時間見つめてしまうことにより起こる。
【放っておくと...】集中力の低下、肩こり、頭痛などが起こることもある。
【スマホなどの携帯情報端末を使うときに気をつけるポイント】
- ◎機器と目を近づけすぎない。
 - ◎1時間使ったら10～15分の休憩をとる。
 - ◎疲れを感じたら目の周りを温める。
 - ◎意識的にまばたきをする。





指先がカサカサになったり爪の周りに小さなさかむけができてしまいます。

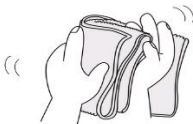
スマホを使いすぎていませんか？



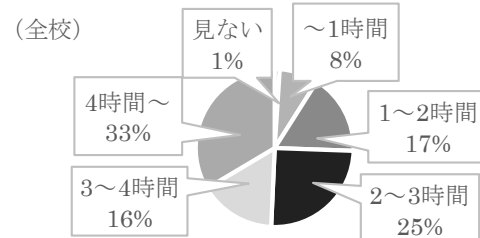
人差し指など特定の指に症状が出て、原因が他に考えられない場合は、スマホが原因かも・・・。

スマホの使いすぎによる指荒れ

- 【原因】タップやスワイプなどの操作で指を繰り返し使うことにより起こる。スマホを持つ側の手の場合、本体の熱や摩擦の影響が考えられる。
【放っておくと...】指先から手に広がり、赤く腫れてじくじくして痒みを感じて、痛みや皮むけもひどくなる。悪化すると猛烈な痒みと水ぶくれ、痛みで指が曲げられなくなる。
【予防方法】
- ◎刺激の少ないハンドソープを使って、ぬるま湯で手を洗う。
 - ◎手洗い後に水分をよく拭き取る。
 - ◎ハンドクリームを使う。



生活習慣に関するアンケート結果より（全校生徒対象、H29年7月実施）



これは「携帯・スマホを一日に何時間利用していますか」という質問の結果です。最も多かったのは4時間以上利用しているという人でした。



「携帯・スマホで何をすることが多いか」という質問では、①LINE ②Twitter ③動画 ④ゲーム ⑤音楽 の順に利用者が多いことがわかりました。

その3



歩道を歩いていたとき、知らない人にぶつかりそうになりました。

「歩きスマホ」をしていたのではないですか？



大変危険であり、マナー違反でもあるので絶対にやめましょう！最近では歩きスマホをしている人にわざとぶつかってトラブルを起こす人もいます。気をつけましょう。

歩きスマホ(ながらスマホ)

- 【なぜ危険なのか】
- ★画面に集中してしまい、前方や左右に視線が向けられなくなる。
 - ★周囲に気を配れないため、とても無防備になり、予想外の事故につながる。
 - ★自分だけでなく、周囲の人も危険に巻き込むことがある。
- 【危険から身を守るために】
- ◎スマホ操作は歩きながらではなく、安全な場所に立ち止まって行う。
 - ◎音楽などをイヤホンで聴くときは、周囲の音が聞き取れるくらいの音量にする。
 - ◎携帯各社の歩きスマホ防止アプリ（防止機能）を利用してみる。

その4



最近、頭痛や肩こりがよく起こります。

「スマホ首」の疑いもあります。



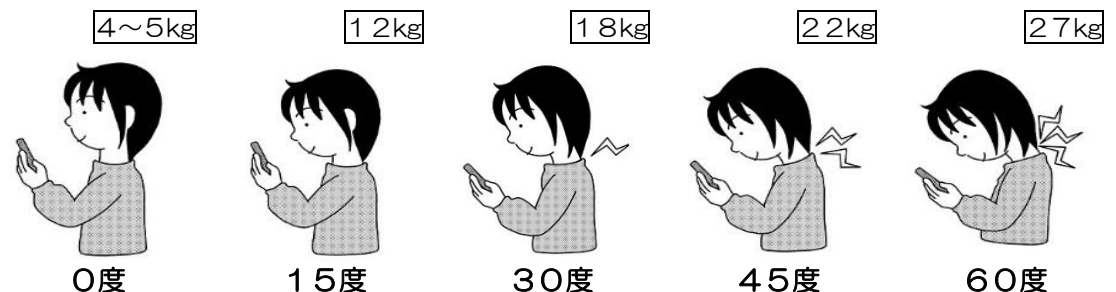
ただし、他の病気も考えられますので、自己判断せず必ず病院で診てもらいましょう。

スマホ首

- 【原因】頭を前に倒した状態で長時間繰り返しスマホを使うことにより起こる。
【症状】肩こり、首の痛み、頭痛、めまい、吐き気、冷え性、疲れやすい、無気力 など
【予防方法】
- ◎目線が下にならないようにスマホの位置を上げ、垂直に近い角度を保って持つ。
 - ◎15分以上の連続使用を避ける。



角度によってこんなに首に負担が...（体重50kg の人の場合、頭の重さは約5kg）



◇頭を前に傾ける角度が大きくなると負担が増し、猫背がひどくなる。
◇自分でチェックするのは難しいので、友だちや家族と「角度チェック」してみよう！