

## スマホ・タブレットと健康② ～またまた座談会しました～

今回は「スマホ利用と睡眠」をテーマに、3年生の女子2名と男子4名で座談会を行いました。

勉強への意識がかなり高く、自己管理がきちんとできている人たちばかりでした。

スマホをやめられないよ～(へく)という人は、こんな3年生たちもいることを知って参考にしてください。

『寝る前はスマホで何してるの？やめられなくなることはない？』

- 動画を見たり、SNSが多いかな。
- (全員)やめられなくなることは全くない。
- 寝る前は、今日やった勉強内容を記録できるアプリを使うくらいかな。
- 塾の授業の動画を見ているよ。

『布団の中で使うことはないの？』

- (全員)布団の中までは使わないよ～。
- 前は使ったこともあったけど、睡眠時間が短くなるからやめた。

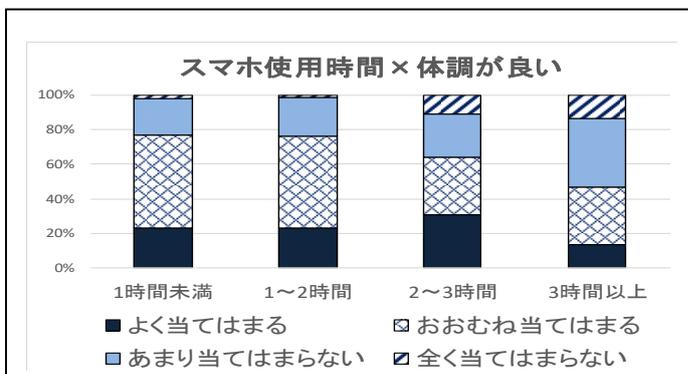
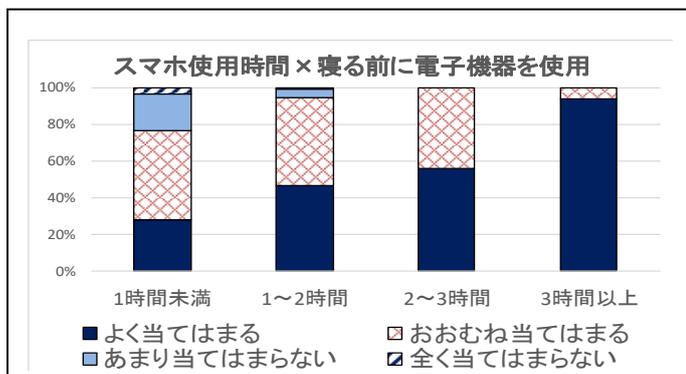
『スマホは寝る前に使うことが多いの？』

- 平日は塾とかも行っているし寝る前に使うことが多いかな。
- 土日は日中、勉強の合間にちらっと見たりもするけど、すぐ勉強に戻るよ。

『長時間使用してるほど“体調が良くない”“午前中の授業で眠たくなる”というデータがあるが、スマホをやめられない人たちへのアドバイスはある？』

- iPhoneの機能で「スクリーンタイム」というのがあって、使用時間の制限がかけられる。パスワードを親にかけてもらえば解除できない。
- 設定した時間まで絶対に空かない箱が売っている。これを使えば勉強できるようになると書いてあって気になった。でもそれを買うくらいなら親に預けるかな。
- 高1の弟は自分から親に預けたりしている。
- 3年になったら、使わなくなるよ。使う時間がないから。1・2年は使う時間があるから使ってしまうんや。

【参考データ】H30年度「学習生活調査」「健康と生活に関するアンケート」より



★スマホの使用時間が長い人ほど、「寝る前に電子機器を使用している」人の割合が高い。また「就寝時刻が遅くなる」「午前中の授業で眠たくなる」という人の割合も高くなるデータも出た。

★スマホの使用時間が短い人ほど、「体調が良い」「おおむね良い」という人も割合が高くなる。

# ほけんだより 7月

小松高校 保健室

No. 4

2019年7月 日

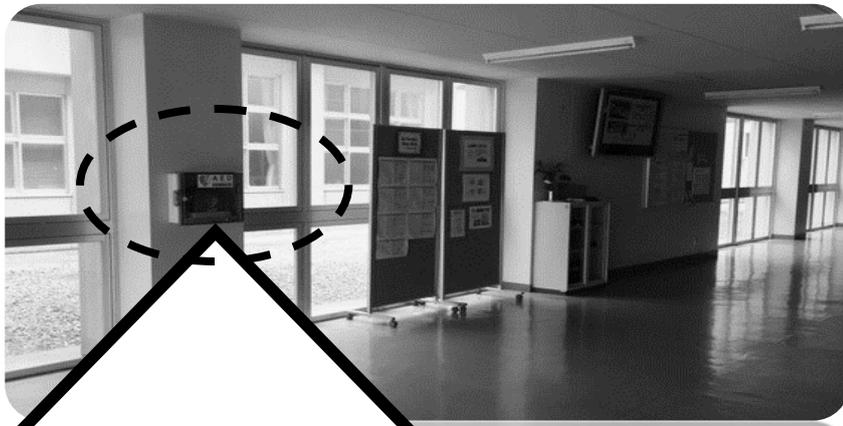
期末テストも終わり、夏休みが近づいてきました。「補習あるからそんな気分じゃないよ〜!」「3年生に夏休みなんてないよ〜!」という人も多いでしょうが、やはり夏休みは生活リズムが乱れがち。乱れすぎないように気を付けながら、それぞれの夏を過ごしてください。(^^)/

## もう気づいていますか? 2台目

# “AED”

ところで、1台目はどこにあるか知っていますか?

答えは↓



# ココ!

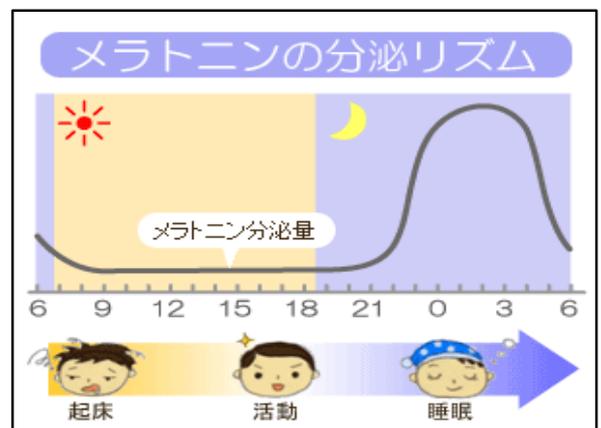
生徒玄関の廊下

緊急時に「AEDを持ってきて!」と頼まれたら、『生徒玄関の廊下』か『第1体育館前』に取りに行ってください。

## 夜、スマホを使っていると、眠れなくなる!?

睡眠ホルモンともいわれる「メラトニン」という物質は、朝起きたあとの14~16時間後から始めます。(朝7時に起きた場合は、夜9時頃から始める)

スマートフォンやタブレット、パソコンなどの電子機器のディスプレイから出ているブルーライトには、メラトニンが出にくくなる、よくない影響があります。電子機器を使うのは、寝る2時間前までにするようにしましょう。



HelC+ 「疾患・特集 眠りを誘うナイトミルクの秘密!？」

([https://www.health.ne.jp/library/detail?slug=hcl\\_5000\\_w5000422&doorSlug=sleep](https://www.health.ne.jp/library/detail?slug=hcl_5000_w5000422&doorSlug=sleep))