

だんだんと肌寒くなり、秋の訪れを感じますね。一日の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。正しい生活習慣や感染症対策を心がけながら、寒さに負けない体づくりを意識していきましょう。

夏休み明け生活習慣アンケートの結果

実施時期 9月9日(月)~9月12日(木)※1回のみ回答
回答者数 1年生:32名 2年生:41名 3年生:27名

1. 夏休みが明けてから、朝はすっきりと起きられていますか。



「起きられていない」と答えた人…
1年生:2名 2年生:3名 3年生:2名

2. 夏休みが明けてから、朝ごはんを食べていますか。



「食べていない」と答えた人…
1~3年生:0名

3. 夏休みが明けてから、大体何時に寝ていますか。



「23時前」…1年生:24名 2年生:30名 3年生:6名
「0時頃」…1年生:7名 2年生:10名 3年生:18名
「1時頃」…1年生:1名 2年生:1名 3年生:2名
「2時以降」…1年生:0名 2年生:0名 3年生:1名

4. 主に何をしていたり寝る時間が遅くなることがありますか。



「メディア機器(スマホやゲーム)」と回答した人…
1年生:12名 2年生:14名 3年生:9名

5. 夏休み前と比べて、寝る時間に変化がありますか。



「夏休み前より寝る時間が遅くなった」人…
1年生:3名 2年生:5名 3年生:4名

6. 睡眠時間は足りていますか。



「睡眠時間が足りていないと感じる」人…
1年生:4名 2年生:5名 3年生:5名

7. スマホやゲーム等の利用時間に変化がありますか。



「夏休み前より利用時間が長くなった」人…
1年生:4名 2年生:3名 3年生:0名

8. 夏休みが明けてから、平日はどのくらいスマホやゲーム等を利用していますか。

「2時間未満」…1年生:13名 2年生:20名 3年生:10名
「3~4時間」…1年生:5名 2年生:4名 3年生:4名
「6時間以上」…1年生:1名 2年生:1名 3年生:1名
「2~3時間」…1年生:12名 2年生:14名 3年生:12名
「4~5時間」…1年生:1名 2年生:2名 3年生:0名

9. 上記の質問に関し、主にどのようなサービスを利用していますか。(複数選択可)

「動画」…1年生:26名 2年生:34名 3年生:24名
「ゲーム」…1年生:18名 2年生:18名 3年生:15名
「電子書籍」…1年生:4名 2年生:7名 3年生:3名
「SNS」…1年生:25名 2年生:32名 3年生:26名
「ウェブサイト」…1年生:8名 2年生:8名 3年生:8名

10. スマホやゲーム等の利用時間が適正だと思いますか。 11. 夏休み明けの生活習慣について、あてはまるもの

「思う」…1年生:13名 2年生:18名 3年生:14名
「思わない」…1年生:9名 2年生:8名 3年生:2名
「わからない」…1年生:10名 2年生:15名
3年生:11名

「生活リズムの崩れ」…1年生:5名 2年生:4名 3年生:5名
「スマホやゲームを」…1年生:4名 2年生:7名 3年生:3名
やめられない
「食生活の乱れ」…1年生:1名 2年生:2名 3年生:1名

↑利用時間が平日2時間を超えていても、「利用時間が適正だと思う」「わからない」と回答している人が何人もいました。

~アンケート結果より~



スマホやゲームの時間が長く、夜寝るのが遅くなる人が多くいますね。特に夏休みは利用時間が長くなりやすく、生活リズムが崩れてしまうと、夏休み明けにも影響が生じます。

アンケート結果からもわかる通り、メディア機器に関する課題が大きいようです。便利なメディア機器ですが、使い方を間違えると、様々な悪影響が生じます。この機会に、メディア機器の使い方を見直してみませんか？

～メディア機器の健康被害① 目への影響～



まばたきの回数が減り、涙の量が不足することで、目の表面の細胞が傷つきやすくなった状態を「ドライアイ」といいます。進行すると、痛みや見えづらさ等の症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。

スマホによる「軸性近視」も深刻です。この状態になると、近視が進行し続けて、失明へと至る様々な病気を引き起こします。



- スマホ等を使用する時は、休憩をとり(1時間ごとに10～15分)、意識してまばたきをする。
- 画面を目の位置よりも下にする。30cm以上は離す。
- 夜更かしをしない・寝る前に使用しない。★夜は涙の量が減るため、特に乾燥しやすい。



～メディア機器の健康被害② 姿勢・首への影響～

スマホを見る時の姿勢(首を前に出した姿勢)を長時間続けると、首の骨のカーブが失われた「ストレートネック」の状態となります。すると、頭の重さが分散されず、首の痛み・肩こり・頭痛・めまいなどの症状が現れます。スマホの長時間使用には注意が必要です。



Chrome bookを使用する際も、正しい姿勢を意識しましょう!



↓通常



通常5kgの負荷(頭の重さ)

★首のカーブがクッションとなる

↓ストレートネック



首の傾きが15度で負荷12kg
30度で負荷18kgとなる!

～メディア機器の健康被害③ 睡眠への影響～

スマホ等の画面からは、「ブルーライト」という光が出ています。この光を夜に浴びると、睡眠をうながす「メラトニン」というホルモンの分泌が抑制されて、眠りにつきにくくなります。寝る1時間前には、スマホ等の使用を控えましょう。



～メディア機器の健康被害④ 学力への影響～

スマホの利用時間が長いほど、学業成績が落ちます(文献多数)。東北大学の研究では、2時間以上勉強するが、スマホを4時間以上使う子どもは、勉強を30分もしないがスマホをしない子どもよりも、点数が低いことが示されました。



スマホ依存スケール(短縮版)(SAS-SV)

評価

- 全く違う=1点, 違う=2点, どちらかというと言う=3点, どちらかというとその通り=4点, その通り=5点, 全くその通り=6点.
- 合計点が31点以上の場合、「スマホ依存の疑い」。

出典: Kwon M et al. PLOS ONE, 2013.
邦訳: 久里浜医療センター

NO	質問項目	回答
1	スマホ使用のため、予定していた仕事や勉強ができない	
2	スマホ使用のため、課題に取り組んだり、仕事や勉強をしている時に、集中できない	
3	スマホを使っていると、手首や首の後ろに痛みを感じる	
4	スマホがないと耐えられなくなると思う	
5	スマホを手にしていないと、イライラしたり、怒りっぽくなる	
6	スマホを使っていない時でも、スマホのことを考えている	
7	スマホが毎日の生活にひどく悪影響を及ぼしている、スマホを使い続けると思う	
8	エックスやフェイスブックで他の人とのやり取りを見逃さないために、スマホを絶えずチェックする(LINEやInstagram等も含む)	
9	(使う前に)意図してたよりスマホを長時間使ってしまう	
10	周りの人が、自分に対してスマホを使い過ぎていると言う	
合計		

厚生労働省の調査では、ネット依存が疑われる中高生は、7人に1人でした(2017年時点)。皆さんも、依存度をチェックしてみましょう(左のチェックシートは別機関のものです)。
★合計31点以上は、スマホ依存の疑いあり。

スマホの利用時間は、最長で一日1時間が強く推奨されています。
(ネット依存予防等に関する久里浜研修講義より)

スマホは、生活に欠かせないものだからこそ、大切な健康に影響が出ないように、上手に付き合っていきたいですね。