

# ホーほけんキョ だより

県立鶴来高等学校  
保健室  
令和3年3月3日



寒暖差の激しい日が続いています。体調不良を起こさないように衣服等で調節してください。今年度は手洗い・マスク・換気をしっかりしているおかげか、まだインフルエンザが0人です。これからも感染症予防を続けてください。

## スマホ・ゲームと上手に付き合おう

学年末考査も終わり、ほっと一息。そして春休み。

夜遅くまでスマホやゲームをする人が増えてきそうな気がします。夜起きていて、朝から日中に寝る『昼夜逆転』に陥ると、遅刻や欠席が増え、不登校になってしまうこともあります。『昼夜逆転』は簡単になってしましますが、普通の生活に戻そうと思っても簡単には戻せません。毎日、12 時までには寝る生活を心がけてください。

新学期、朝起きられない状態に…



学校医の新村先生より

スマホは 11 時以降触らないようにして、睡眠時間をきちんと確保してください。睡眠中に筋肉や骨、精神面の発達などに影響する成長ホルモンが分泌されます。



成長ホルモンが分泌されないと、筋肉量が減り、運動能力が低下したり、骨粗鬆症になって骨折しやすくなったり、疲れやすい、やる気がでない、すぐに落ち込むなどの症状が出やすくなります。

学校医の新村先生より

睡眠中は頭の近くにスマホを置かないでください。スマホから出ている電磁波が脳の成長に悪影響を及ぼす可能性があります。



「子どもは成人に比べて携帯電話によるエネルギーの脳への影響が 2 倍以上という報告もあることや、20 歳未満の子供が長時間携帯電話で通話した場合の発がんへの影響についてはまだ報告されていないため、小中学生・高校生の携帯電話の使いすぎは注意すべきである。」

携帯電話と発がん性についての国立がん研究センターの見解(2011.6.28)より抜粋

携帯電話の電磁波による健康被害はまだ明確には立証されてはいません。しかし、健康被害が全くないわけではありません。この先、研究が進んで健康被害が明らかにある可能性もあります。今のうちから、携帯電話の電磁波をなるべく受けない生活を心がけるようにしてください。

- ①通話は耳に当てるのではなく、ヘッドホンやハンズフリーを利用する。
- ②睡眠時の枕元など、近くに長時間置かない。持ち歩く際は、ポケットやベルトにつけず、カバンに入れるなどしてなるべく密着させない。
- ③通話の代わりにメールで済ませる。
- ④電波状態の悪い時は通信しない。(電波が弱いと電波の出力を上げて基地局とつながろうとするため電磁波が多く出る)

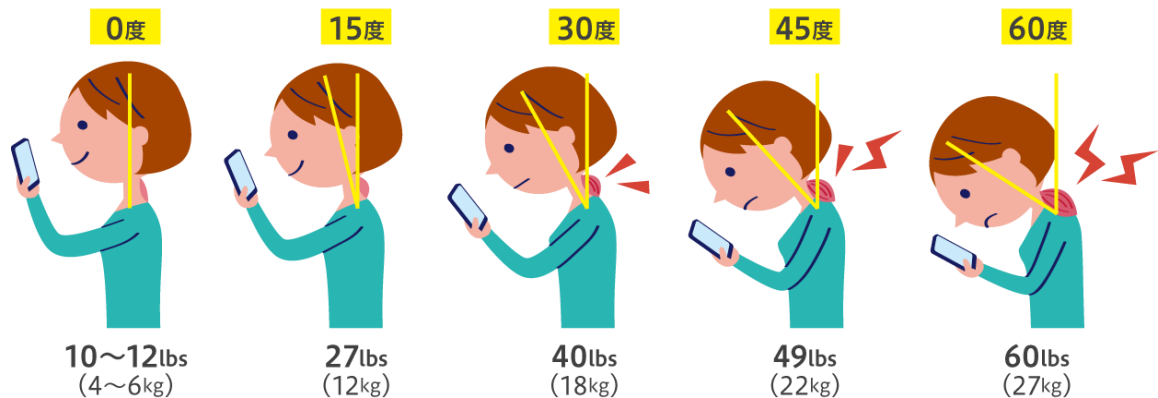


学校医の新村先生より

うつむくと、首に大きな負担がかかり、肩こりや頭痛が起きやすくなります。スマホを使う時は、うつむかずに良い姿勢で使ってください。



頭を30度傾けた時の首や肩への負担は18kgですが、45度傾けると負担は22kgになります。これは小学1年生の男の子の体重1人分にほぼ匹敵する重さで、スマホを使用している間中、子どもを肩車しているようなものですから、首や肩がこるのも不思議ではありませんね。



スマホによる首や肩こりを予防するには、スマホをなるべく顔の前で持ち、頭が傾かないように姿勢を正しくしてください。

