



# ほけんだより



枚方市立長尾小学校  
メディア機器の使い方  
保健室

メディア機器（タブレット、けい帯ゲーム、スマートフォンなど）の画面を長い時間近くで見続けると、体の健康に悪影響が出てしまいます。このほけんだよりには、メディア機器を使うときの健康面への注意点をのせているので、メディア機器を使う際、どんなことに気をつければよいか、考えてみましょう。

## メディア機器を 長い時間使い続けると…

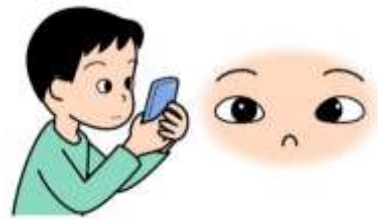
### ●視力が悪くなる●

スマートフォンやけい帯ゲーム、タブレットなどの画面を近くでずっと見続けていると、目の筋肉がこりかたまってしまい、視力が悪くなりやすいです。



### ●目が内側によってしまう●

特にスマホなどは非常に近い距離で画面を見るため、長時間見続けると、目の筋肉が固まってしまい、目が内側によってしまう病気になることがあります。



### ●頭痛や肩こりが起きる●

悪い姿勢のままメディア機器を使い続けてしまうと、首や肩の筋肉がこりかたまり、脳への血液の流れも悪くなってしまい、頭痛や肩こりが起こります。



### ●睡眠の質の低下●

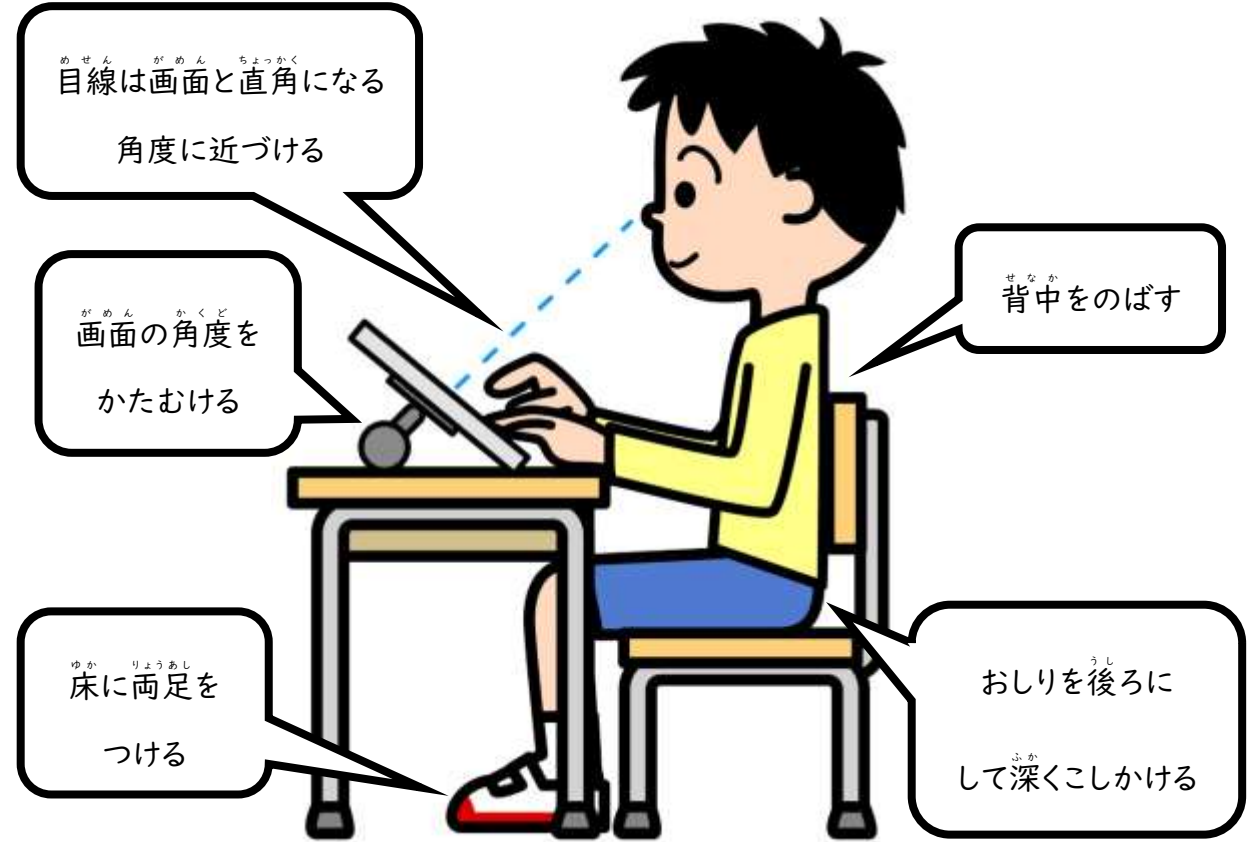
メディア機器などの画面は「ブルーライト」と呼ばれる光を多く含んでいます。目がこの光の刺激を受けると、脳が「朝だ」と勘違いしてしまい、体内時計が乱れてしまいます。寝る1時間前からは、メディア機器の使用をひかえるようにしましょう。



そのほかにも、見るのをやめられなくなる（依存症）、朝起きられなくなる、ねむれなくなる、まばたきの回数がへり、「ドライアイ」という目の病気になってしまうなどがあります。

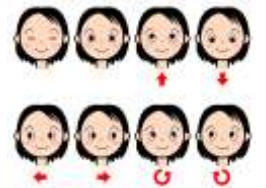
## メディア機器を使うときに 健康を守るコツ

### ★良い姿勢で使おう！



### ★長い時間、じっと見ないようにする。

長く見てしまったときは、外の景色を眺めたり、目の体操をしてみよう！



### ★メディア機器を使うときは、机の上を片付けておこう。

机の面積が狭い状態でメディア機器を使うと、無理な姿勢で作業をすることになるので、体がつかれやすくなります。使わないものは机の中に直して、メディア機器を使いましょう。