

身体の変更に要注意！

視力低下や急性内斜視

小さな画面を見続けることによって、目のピントを調節する機能が弱まり、視力が落ちてしまいます。そして、突然黒目が内側へ寄ってしまう目の病気（急性内斜視）になる子供が増えています。

▶ 目を休めよう！

目を休めるためには遠くを見つめると良いのですが、前や横に人がいたり、物がある場合には上を向くと良いでしょう。お風呂で温かいタオルを軽く絞って目にあててみるのもおすすめです。

スマホを長時間
上げて前を見ている
姿勢を正す意識を
持つよう！



スマホ首（ストレートネック）

力を抜いた直立姿勢で後頭部が壁に当たれば頸椎の状態は正常です。もし、意識的に首を動かさないと壁に後頭部がつかない場合は、スマホ首（ストレートネック）の可能性があります。

▶ まがった骨は元に戻る？

答えは、簡単には戻りません！ほっておくと、姿勢が悪くなり身長も伸びづらくなります。最悪の場合関節に影響が出て椎間関節ヘルニアになってしまうこともあります。

おうちで守る3つの約束

1 自分の部屋にゲーム機やスマホを持ち込まない！

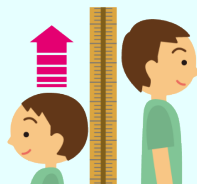


2 寝る1～2時間前にはゲームやスマホはおしまい

3 起きたら太陽にあいさつ☀
（カーテンを開ける、窓の外を見る）



睡眠のイイこと



頭が良くなる（記憶力UP）

気分爽快（ストレス減）

身長が伸びる
（22時に成長ホルモン）

メディアと睡眠

衣笠小学校 保健だより 特別号

令和6年9月27日（金）学校保健委員会にてメディアと睡眠についてお話をしました。
そのお話の内容を、保健だより特別号として配布させていただきます。

田原市役所 健康課 保健師 寺島

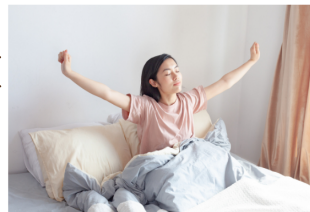


みんなの体内時計は 光と関係あり！

朝のセロトニン



セロトニンは、幸せホルモンとよばれています。怒りや焦りなどを抑制して精神を安定させます。セロトニンが日中活発に働くと、快眠を得られやすいでしょう。



夜のメラトニン



メラトニンは睡眠ホルモンと呼ばれており、心身をリラックスモードにして、自然な眠りを促す働きをしています。朝に日光を浴びると分泌が促され、眠気を感じるようになります。



夜の危険な メディア使用

寝る前にスマホやタブレットを使用するとブルーライトの光の刺激を受けて脳が日中であると判断しメラトニンの分泌が低下します。しっかりとした睡眠ができなくなってしまう。

