

# 保健だより

平成28年10月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

ようやく秋らしくなってきました。秋は「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」などといわれますが、それは、季候も穏やかになり、物事に集中して取り組むことができるからでしょう。夏には暑くてやる気がでなかったことも、はかどるかもしれませんね。何かに挑戦するにはとてもいい季節です。みなさんにとって「実りのある秋」にしたいですね。

## 10月10日は目の愛護デー

あなたの目は疲れていませんか？

かすむ・ぼやける・しょぼしょぼする・目が重い・充血する

こんな症状があれば「**疲れ目**」です。

休憩してこれらの症状が回復する場合は軽症といえますが、休憩しても回復しなかったり、回復してもすぐに繰り返すときは「**眼精疲労**」です。

肩や首の痛み・頭痛・不眠・食欲不振・イライラ・不安感・気分の落ち込み

などの症状を伴う場合は、とても重症です。

眼精疲労かも？と思ったら・・・

眼科を受診しましょう。

メガネやコンタクトは合っているか、ドライアイなどの目の病気はないか診てもらいましょう。

スマホを使いすぎていませんか？

長時間近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることになります。

☆長時間の使用をやめましょう。

☆使いすぎで目が疲れたと思ったら、スマホを置いて、まばたきをしたり、遠くを見て目を休めましょう。

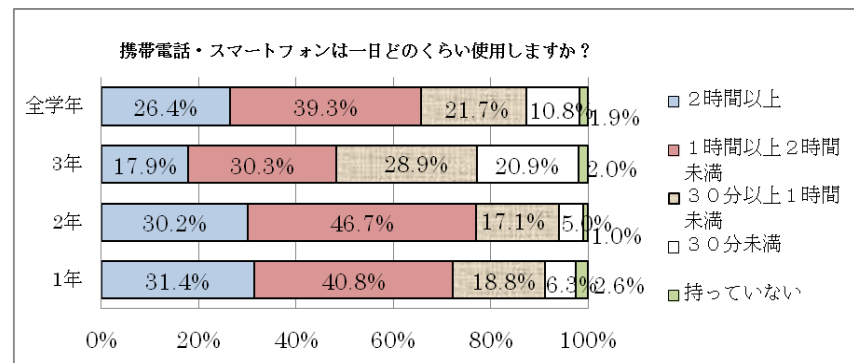
スマホを使っている時は、まばたきの回数が通常の3分の1くらいになるといわれています。意識してまばたきをしましょう。

## 警告！！ ネット依存症

平成27年度青少年のインターネット利用環境実態調査（内閣府）によると、青少年（満10歳～満17歳）の約80%がネット接続機器の利用をしており、利用者の増加に伴い、インターネット依存症（ネット依存）患者の数も増加し、その低年齢化も急速に進んでいるといわれています。

また、内閣府の調査では、青少年の一日のインターネットの平均利用時間は約142分、一日に2時間以上の利用の割合が全体の約50%という結果になっています。学校種別で見ると、高校生が一番長時間利用していて、その約67%がスマートフォンを通じて2時間以上インターネットを利用しているということです。

本校で1学期に実施した生活時間調査では、一日に2時間以上使用するという生徒は、全学年で26.4%、1時間以上2時間未満が39.3%でした。内閣府の調査結果より本校の生徒の利用時間は少ないように思われますが、夏休みに実施した「健康力アップ30日作戦」では、みなさんが自分の健康課題を振り返った時、多くの人が自分の不規則な生活の原因に「スマートフォンの使用時間が長い」ことをあげていました。



「ネット依存」とは、家庭や仕事、学業など自分にとって大切にすべきものを放り出しても、ネットやゲームの使用を優先させ、自分ではコントロールできなくなった状態を言います。何に依存しているかは様々で、オンラインゲームや動画・LINEやツイッターなどのSNSやスマホゲームなどがあります。

そして「ネット依存」は、視力や聴力の低下・睡眠障害・不安症・うつなどの健康被害の他、対人関係のトラブルや引きこもり・不登校など社会的な問題の原因になります。ネットのことで頭がいっぱい・ネットを使わない時間が長いとイライラする・一度ネットをするとなかなかやめられないなどの症状がある場合は、「ネット依存」に陥る危険性があります。「ネット」は現代社会にはなくてはならない便利なものですが、その使い方や時間はよく考えて「ネット依存」にならないように気をつけましょう。