



I LOVE スマホ

— すてきな アイ 30・30・20 —

※このリーフレットでは、スマートフォンをスマホと表記しております。

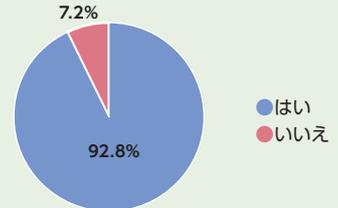
スマホの使用時間と目的を気にしましょう

「自分のスマホを持っていますか?」と中学生499名に聞いたところ、92.8%が「はい」と回答しています。1日のスマホやタブレット等の使用時間は「2時間~4時間」が最も多く46.1%、「4時間以上」は23.2%でした。

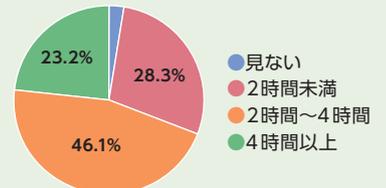
内閣府「令和4年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」によると、中学生男子は98.9%、女子は99.2%がインターネットを利用していると回答しています。使用目的で最も多いのが趣味や娯楽でした。「3時間以上インターネットを使っている時間*」の青少年は67.3%。コロナ禍を経て利用時間も増している傾向がみられています。利用目的は、学習、趣味や娯楽とさまざまですが、使用時間が長ければ健康面に影響がでやすいため、使用時間と目的を見直してみましょう。

*インターネットを利用してサイトやコンテンツを見たり、文字を書き込んだりしている時間

自分用のスマホを持っていますか? [499件の回答]



1日のスマホ・タブレット等の使用時間はどのくらいですか。 [499件の回答]



ポイント

- スマホの使用時間を決める
- マイルールや家族とのルールを作る
- (使用する時間だけでなく)何に使用しているのか、見直すことで不要な使用を減らす

スマホを長時間使用することでの影響は?

~ こんな症状ありませんか ~

スマホの画面を見続けることがもたらす目の疲れ等

→ P2



スマホが眠りに与える影響、睡眠不足等

→ P3



スマホを操作する姿勢がもたらす首や肩のこり等

→ P4



I 目をいたわるためのアクションを起こす

● 学校医(眼科)である長谷川先生にスマホと目の健康について教えていただきました ●

はせがわ眼科
長谷川裕基先生
(学校医)



長時間使用することでの影響は？

眼精疲労

目に負担がかかり、目の筋肉や細胞が疲れてしまう“疲れ目”のこと。疲れ目があると、目が痛い、重い、肩こり、頭痛にもなる。

近視

屈折異常の一つ。網膜の手前にピントが合う。近くは見えるが、遠くはぼやけて見えにくくなる。近いところを見る作業が増えたり、見続けることで近視が進む恐れがある。

ドライアイ

涙の不足などが原因で目の表面に傷や障害が生じること。目が疲れやすい、目が乾く、物がかすんで見える、などさまざまな症状がある。

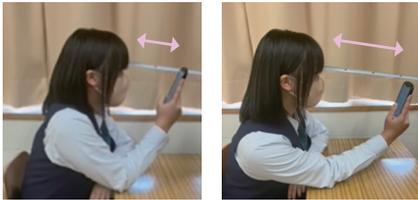


長谷川裕基先生による学習会

スマホの使用時に気を付けたいこと

覚えておこう! — 30・30・20 —

1 **30cm** 以上離す。



2 部屋は明るく。

画面が見にくい時は角度と画面の明るさを調整しましょう。

3 姿勢を良くする。

4 椅子は膝が直角になる高さにする。

1 **30分** に1回、**20秒** 以上遠くを見て目を休めましょう。

2 教室の窓から見える遠くの景色をみる。



自宅の場合は、5～6m先の壁掛け時計や窓越しに見える木、電柱など。

3 目が乾かないように、まばたきをしましょう。

目にやさしいスマホとのつきあい方

ポイント

- 屋外活動を増やしましょう。1日2時間程度を目安にしましょう。
- 睡眠前1時間は、スマホやパソコンの画面から離れましょう。

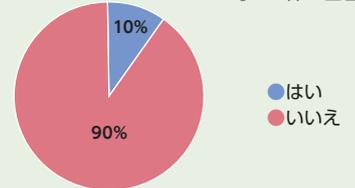


健康につながる良い食事

ポイント

- 朝食を食べましょう。朝食を抜くと、体温が上がり切れずにカロリー消費量が減り、痩せにくい身体になるだけでなく、物事に集中できなくなるなど様々な不調の原因になります。
- 主食、主菜、副菜をバランスよく摂取しましょう。

目の症状で気になることはありますか?
[499件の回答]

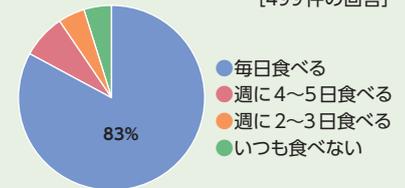


気になる症状は何ですか? (50件)



朝ごはんを食べていますか?

[499件の回答]



疲れ目やドライアイの対処方法

疲れ目やドライアイだけでなく、眼精疲労の原因の頭痛や肩こりにも目を温める解消方法が効果的と言われています。血行が良くなり、筋肉の緊張がほぐれ、リラックスできます。ただし、目の症状によっては逆効果になってしまうことがあるので、心配な場合は眼科医の診察を受けることをお勧めします。



Ⅱ 良い眠りのためにアクションを起こす

睡眠時間は十分に足りていますか

約7割の中学生が23時以降に就寝！
睡眠が足りていないと感じている中学生は、42.3%！

必要な睡眠時間は加齢とともに減ってきますが、成長期の子どもに必要な睡眠時間は中学生・高校生は8～10時間と考えられています。国際的にも日本の子どもたちは、就寝時間が遅く、睡眠が不足し、日中の眠気が強いことを指摘されています。生活習慣の乱れや睡眠不足は、健康や学習にさまざまな影響を及ぼします。必要な睡眠時間を確保できるよう、朝起きる時間から逆算して寝る時間を決めて、夜更かししないようにすることが大切です。

睡眠不足が生活に与える影響を知ろう

睡眠不足は心身に影響がでることがあります。スマホと上手につきあい、睡眠をしっかりすることで、お家の過ごし方や学校生活を充実させましょう。



- ・記憶力が低下する
- ・疲れがたまりやすくなる
- ・意欲が低下する
- ・気分が落ち込みやすくなる
- ・免疫力が下がる
- ・感情をコントロールできなくなる など



良い眠りのためのポイント

睡眠による“休養感”が大切

適切な睡眠に加え、朝目覚めた時にしっかりと休まった感覚(休養感)があることが重要です。睡眠習慣や生活環境には個人差があります。自分が心地よいと感じられ、無理なく続けられる習慣や環境づくりをしてみましょう。「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」も、ぜひ読んでください。

POINT 1 屋外活動を増やしましょう。

日中体を動かし、適度な疲れを感じることで、寝つきが促進され、睡眠の質が高まります。

POINT 2 スマホの使用を控えましょう。

睡眠前1時間は、スマホやパソコンの画面から離れましょう。スマホやパソコンなどから発せられる光(ブルーライト*)は、太陽の光に近いため、睡眠を促すメラトニンというホルモンがでにくくなり、眠りが浅いなど睡眠障害を引き起こしやすくなります。

POINT 3 夕方以降のカフェインは控えましょう。

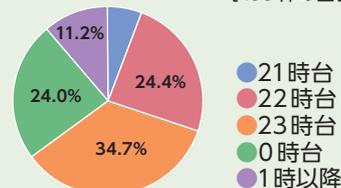
カフェインには覚醒作用や利尿作用があるため、眠りを浅くしたりします。

POINT 4 寝室の環境を整えましょう。

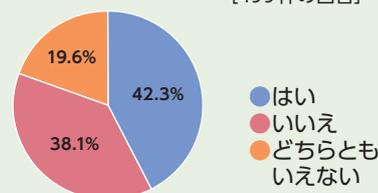
(明るさ、温度、音などを調整する)



平日(月～金)は、何時頃寝ていますか？
[499件の回答]



睡眠不足だと感じることがありますか？
[499件の回答]



健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

※ブルーライトって、なんですか？

ブルーライトとは、人の目に見える光の中に含まれています。太陽の光はもちろんのこと、LEDを使用したスマートフォンやパソコンやテレビ等の液晶画面からもブルーライトが発せられています。日常にあるものですので、過度に対応する必要はありませんが、寝る前の使用を避けるなど工夫をしましょう。

Ⅲ 体と心をほぐすアクションを起こす

ストレートネックは大丈夫ですか

スマホやパソコンなど長時間使用することで、目や体に負担がかかります。**ストレートネック**とは、緩やかにカーブしているはずの首の骨(頸椎)が下向きの姿勢を続けたことによって負担がかかり真っすぐになってしまった状態です。首や肩のこりだけでなく、頭痛・めまいなどの症状の原因にもなります。特に、若い世代に広がってきているといわれています。

★厚生労働省は、連続した作業時間が60分を超えないように作業と作業の間は10～15分休止し、1～2回の休憩を挟むようにガイドラインを設けています。

ポイント

- 長時間の使用は避ける
- ストレッチ運動をする など

ストレッチ 背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむように背中を丸める



マッサージ 首すじ

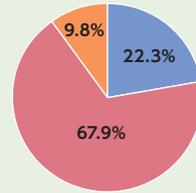
親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押しようにマッサージする



厚生労働省・独立行政法人労働者健康安全機構「こころの健康 気づきのヒント集」より

首や肩の痛みはありますか?

[499件の回答]



- はい
- いいえ
- どちらともいえない

自分のストレスケアを見つけよう

ストレスを感じることがある中学生は、37.7%!

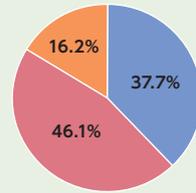
心や体に影響を及ぼすストレスには、さまざまな要因があります。青年期は多感で、自分自身のことや周囲のことを考える中で悩んだり不安を抱えたりすることがあるため、早めの対応が大切です。自分ではなかなか声に出して言いにくいこともありますが、信頼している方に話してみることもストレス軽減の一つになるかもしれません。

ポイント

- リラックスできること、好きなことをやってみよう (例) 体を動かす、音楽を聞く、歌う
- 不安な気持ちを信頼できる人に話す、など

ふだん、ストレスを感じることがありますか?

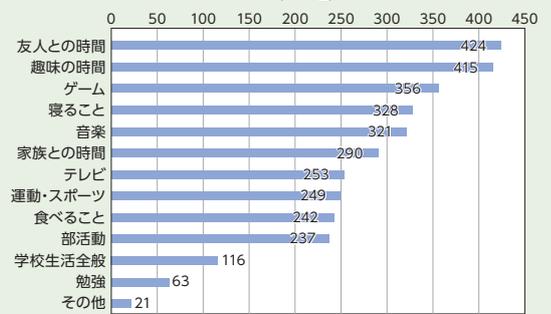
[499件の回答]



- はい
- いいえ
- どちらともいえない

あなたが楽しいと感じるときはどんなときですか? (複数回答)

(499名)



スマホをやめることができますか

スマホを利用しているゲームやインターネット閲覧がやめられないことはありませんか。使用時間が長いだけでなく、学校生活や社会生活に影響が出ている場合は注意が必要です。自分一人で解決できない場合は、早めに家族や先生などに相談しましょう。



最後までリーフレットを読んでくれてありがとう!!

このリーフレットは、板橋区立赤塚第二中学校の皆さんと学習会や打ち合わせを行い協働で作成しました。夏休み後に7年生、8年生、9年生の計499名に実施したアンケート結果をもとにグラフ等も作成しています。また、イラスト「AK2(はかせ)」「眼球くん」は生徒さんが描いた作品です。ご家族の方にも、是非リーフレットを見ていただくと嬉しいです。

● プロジェクトチームの感想 ●

スマホを無意識に使うことが多かったけれど、学習会を通じてスマホが与える影響について知り、スマホとのつきあい方を改めて考え直そうと思うことができました。自分の健康のためにルールを守り、家族や友達にもこの学びをひろめたいと感じました。

AK2 (はかせ)



リーフレット内のデータや画像等の無断転記・無断使用は禁止します。

出典: 内閣府「令和4年度青少年のインターネット利用環境実態調査」、文部科学省「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来」、厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」、厚生労働省「第3回健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会」、厚生労働省「こころもメンテしよう若者を支えるメンタルヘルスサイト」、e-ヘルスネット(厚生労働省)「快眠と生活習慣」、e健康づくりネット(厚生労働省)「睡眠」、公益社団法人日本眼科医会、文部科学省「子供の目の健康を守るための啓発資料」

板橋区健康生きがい部(板橋区保健所) 健康推進課 電話 03-3579-2727 令和5年度作成