

# ほけんだより



平成30年9月  
神奈川大学附属中・高等学校  
保健室

## スマホを使いすぎて、目にこんな症状が出ていませんか？



- ・視力低下
- ・疲れ目(眼精疲労)
- ・目が乾く(ドライアイ)
- ・目がかすむ

など

近距離にあるスマホの小さな画面を長時間、見続けることは、目にかなりの負担となります。上記のような目の症状について思い当たる人は、もう一度、スマホとの付き合い方を見直しましょう。

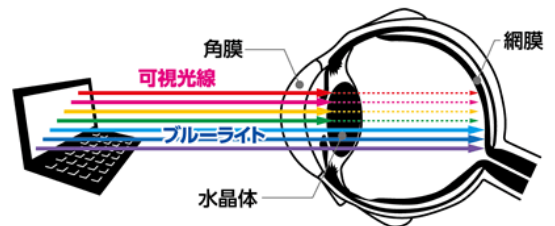
## スマホ老眼って？

最近、20~30代の若い人たちの間で、「手元の文字が見にくい」「近くにピントが合いづらい」といった、いわゆる老眼のような症状がみられるようになったそうです。その原因は「スマホ」。近距離のスマホを長時間、見続けることで、目のピント調節をしている毛様体筋が凝り固まって、調節する力が低下してしまうのです。スマホ老眼は、ほとんどが一時的なものです。が、肩こりや頭痛などの症状が出てくることもあります。スマホ老眼にならないためにも、スマホの画面から目を 30cm 以上は離し、長時間の使用はひかえることが大切です。

## ブルーライトがもたらす悪影響

~睡眠障害になる！？身長伸びにも影響する！？~

スマホやタブレットの画面からは、ブルーライトという青い光が出ています。実はこのブルーライト、太陽の光にも多く含まれているって知っていますか？我々は太陽のブルーライトが網膜を刺激して目が覚めます。そしてブルーライト(太陽の光)が減少して夜だと認識して眠気が出ます。しかし、ブルーライトを多く含むスマホやタブレットを夜に見ると、体内時計が夜にならず、睡眠が障害されます。また、ブルーライトは散乱しやすい(チラつく)ため、目は頻繁にピント合わせをしなくてはならず、それが目を疲れさせます。体内時計が狂い、不眠症や睡眠の質の低下を招くと、睡眠中に分泌されるはずの成長ホルモンが、十分に分泌されず、身長伸び率にも影響を及ぼします。布団の中でスマホは見ないようにしましょう。



身長を伸ばしたい  
その君！  
寝る前のスマホは  
要注意じゃ！



## 目の健康のためにスマホやタブレットと上手に付き合おう

30分使い続けたら**休憩**しよう

ブルーライト対策をしよう！  
(カットする**フィルム**や**メガネ**などを使う)

これおすすめ



寝る直前に使わない。  
使うとしても、**布団の中では使わない！**

使用中、意識して**まばたき**をしよう♪

# 朝ご飯でやる気スイッチ ON

あなたのやる気スイッチはどこにありますか？体の部位では、すばり「脳」と言えるでしょう。なので、脳に良いことをすれば、やる気が出ます！！

## 朝ご飯は、**脳**のエネルギー補給

からだのあらゆる部分に命令を送る**脳**には、たくさんのエネルギーが必要です。朝起きたときは、そのエネルギーがほぼ空っぽです。**脳**のエネルギーになるのはブドウ糖（炭水化物）です。米やパン、麺のほか、果物にも多く含まれていますよ♪



## 朝ご飯で体温を上げよう！

朝ご飯を食べると  
体温はすぐに上がりますが、  
食べないと低いままです。  
体温が低いと、眠くなったり、  
やる気が出なったりします。

脳が活性化

体温が上昇し  
活動的になる

排便を促す

集中力が  
高まる

身体のリズムが  
ととのう

やる気がでる

太りにくい



## 朝ご飯にプラス・ワン

朝ご飯に「プラス・ワン」する工夫をしてみましょう！

食パン



食パン+牛乳



+



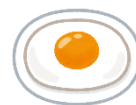
食パン+牛乳+目玉焼き



+



+



食パン+牛乳+目玉焼き+サラダ



+



+



+



たとえば

