

保健だより

# すこやか

令和4年10月4日  
氷見市立西の杜学園  
NO. 7

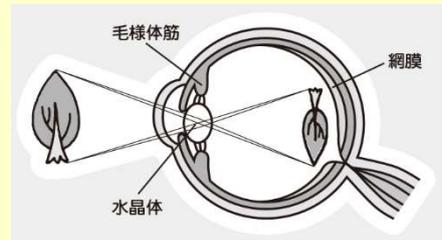
厳しかった暑さもようやく収まってきました。特に、朝晩は涼しくなり、体調を崩す人が増えてきました。夏の暑さで思った以上に体力が落ちていることや、急に涼しくなったり暑くなったりする気温の変化等が原因です。

10月になると、「衣替え」で冬向きの服に替わりますが、その日の気温や天候、体調に合わせて、着るものをこまめに調節してほしいと思います。

10月10日は

## 目の愛護デー

目は、まわりの情報を集めるために起きている間ずっと働き続けます。そんな働き者の目をテレビやゲーム、スマホ等で使いすぎていませんか？



### スマホと目の筋肉

水晶体（レンズ）は、遠くを見るとき薄くなり、近くを見るとき厚くなって、網膜にうまくピントを合わせています。その水晶体の厚さを変えているのは「毛様体筋」という筋肉です。近くを見るとき、毛様体筋は「水晶体を厚くしよう」と緊張して縮みます。近くを見るほど緊張は大きく、**手元を見るスマホ等は、疲れがとても大きい**のです。

このような毛様体の働きは無意識に行われます。自分では休憩しようと思っても、近くを見たら自動的にスイッチが入ります。そして疲れるまで働きます。疲れたら回復するまで調節できなくなります。

普段から目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。



### 子供の長時間メディア利用に影響を与えるもの

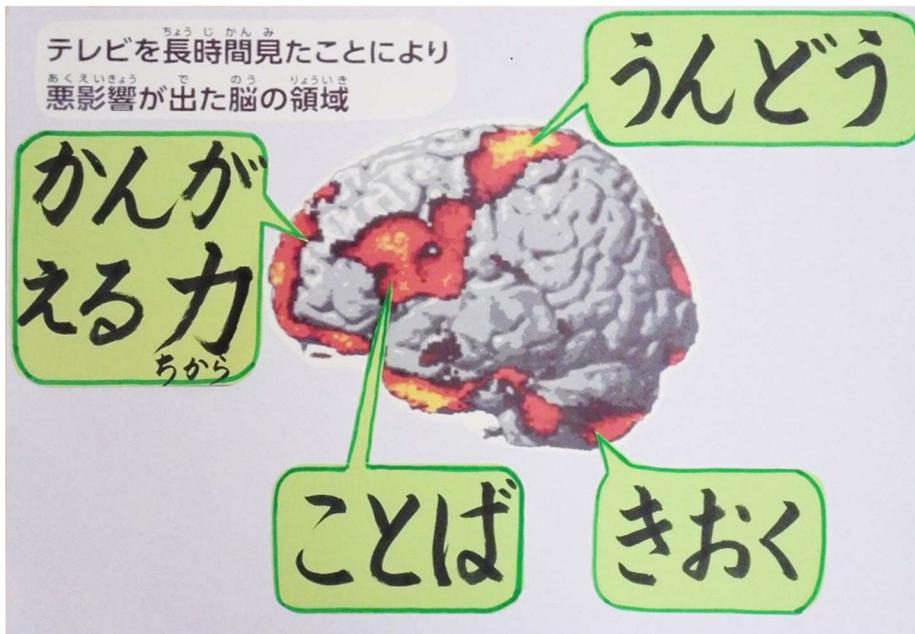
- 1位 母親のネット時間が2時間以上
- 2位 家庭内でのルールがない
- 3位 父親のネット時間が2時間以上



富山大学疫学健康政策学 助教 山田正明先生によると、長時間メディアを利用する子供の背景には、親の行動が大きく関わっているそうです。子供の健康のためには、**親のネット利用時間を減らし、親子の会話を増やす**ことがとても大切であると言われています。

また、1日のネット利用時間が2時間以上の生活を続けていると、脳の萎縮がみられるそうです。**家庭内でネットを利用する際のルールを決め、娯楽のためのネット利用を1日に1～2時間以内**にすることが大事だとおっしゃっていました。

## テレビを長時間見たことにより、悪影響が出た脳の領域



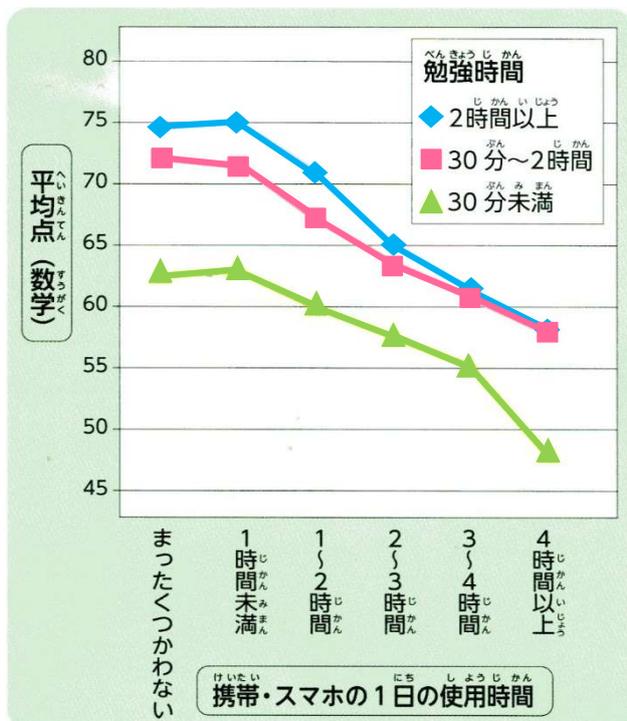
東北大学加齢医学研究所では、幼稚園児から大学生までを対象に、脳が3年間でどのように発達するのかを調べました。

その結果、テレビを長時間視聴する傾向のある子供たちは、前頭前野等の発達が3年後の調査で悪くなっていたことが分かりました。

知能テストの成績の3年間の変化を比較した結

果では、テレビを長時間視聴する傾向のある子供たちは、言語性知能(言葉を使った学習等に関わる知能)が低下することも分かりました。

## 携帯・スマホの使用時間と学力との関係



平日の自宅での勉強時間が30分未満の人の結果(▲—▲)に注目します。

この人たちのうち、スマホ等を使わない人の平均点は63点、3時間以上使う人の平均点は55点以下です。

スマホや携帯を長時間使うことによって、テストの点数10点分近くの記憶が、脳から消えてしまったと考えられます。

次に勉強時間2時間以上(◆—◆)の人を見てください。この人たちのうちスマホを3時間以上使う人の平均点は61点で、勉強時間が30分未満でスマホを使わない人(63点)よりも悪くなっています。

勉強をした効果がスマホや携帯電話を使うことで、打ち消されているという結果が出ています。これは、以前から分かっていた、テレビやゲームと脳の関係と同じです。