

2日間の横高祭お疲れさまでした。準備期間中は「トゲが刺さった」「カッターで指を切った」など、ケガで保健室に来る生徒が多くなりました。しかし大きなケガをした人はいなかったの
で安心してあります。来年の横高祭も楽しみにしています。

スマートフォンの使い過ぎに注意！！

今ではほとんどの人が持っているスマートフォン。電話やメールだけでなく、音楽やゲーム、SNS など様々なことができ、とても便利です。しかし近年、「スマホ依存」が問題になっています。依存だけでなく、スマートフォンの使い過ぎは体に様々な悪影響を与えます。

【眼への影響】

近い距離でピント調節を続けると、その距離以外には焦点が合わず、ぼやけて見える「スマホ老眼」。以前は「調節いれん」と言われていたのが、スマートフォンの普及で新たな造語「スマホ老眼」として出てきました。視力低下以外にも、眼精疲労、ドライアイなどの悪影響があります。

【睡眠への影響】

寝る前にスマートフォンを使用する人は多いと思います。しかし、睡眠前のスマートフォンの使用は睡眠の質を大きく落としてしまいます。

睡眠に大きく関わっている「メラトニン」というホルモンがあります。メラトニンが増えると眠くなり、寝つきよく、ぐっすりと眠ることができます。このメラトニンは明るいとき減少し、暗くなる（夜になる）と増加します。睡眠前にスマートフォンを使用すると、ブルーライトの強い光がメラトニンの分泌を阻害し、寝つきが悪くなり、**睡眠の質が低下**してしまいます。



- ・眠りが浅くなり、熟睡した実感がない。
- ・疲れが取れない、常に体がだるい。
- ・ホルモンバランスが崩れる。
- ・不眠症や睡眠障害を誘発する。

など、全身に様々な悪影響を及ぼします。

*この問題は厚生労働省も重く見ており、2014年に寝る前のスマートフォン使用に注意喚起をしました。

【首・肩、姿勢への影響】

スマートフォンを使用するとき、ほとんどの人が前かがみの姿勢になっており、頸椎（首の骨）に大きな負担をかけてしまっています。この状態が続くと、首・肩こり、ストレートネック（首が動かしにくくなる）、猫背などの原因になります。さらに悪化すると慢性的（日常的）な頭痛・腰痛、運動障害などを引き起こす可能性もあります。



【顔への影響】

スマホ依存の人は老けて見えると言われます。寝不足で肌がボロボロ、猫背で姿勢が悪いなどが要因ですが、その他にも老けて見えてしまう原因があります。

スマートフォンを見るために下を向いていると顔に老廃物がたまり、むくみ・たるみの原因になります。また、顔の皮膚が下がってしまうので、目元がたるみ、おでこや眉間にしわができてしまいます。

スマートフォンの使い方を見直しましょう。

高校生のスマートフォンの使用時間は1日3時間程だと言われています。長いと感じたか短いと感じたかは人それぞれだと思います。スマートフォンを使っていて気が付いたら何時間も経ってしまい、やらなければいけないことができず時間を無駄にしてしまった。ということを経験した人もいます。「何分使ったらスマホをやめる」「22時以降は使わない」「使用時間の制限をしてくれるアプリを使用する」など、使い過ぎ予防対策を行い、限られた時間を有意義に過ごせるようにしましょう。



SNS、ネットの情報について

スマートフォンの普及に伴い、SNS、インターネットも急速に発展しました。インターネットは様々な情報を短時間で取得でき、SNSはうまく使えばたくさんの人とコミュニケーションが取れる便利なツールです。

しかし、ネット上は間違った情報も多く存在しています。ネットで見た情報を鵜呑みにせず、本当に正しい情報なのかを考える癖をつけましょう。

また、SNSでは匿名で発言をすることができます。軽い気持ちで発言したことが誰かを傷つけてしまうこともあります。匿名だからと言って軽く考えず、自分の発言には責任を持つようにしましょう。