

平成28年度1月号 [1月16日(発行)]



川口市立東中学校
川口市東本郷2-20-47番地
TEL 048-281-4065
特別支援学級 285-2423
さわやか相談室 281-4627
<http://www.sch.kawaguchi.saitama.jp/higashi-j/>

自然光と人工光

校長 安部正幸

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。今年、首都圏では穏やかな正月となり、各地で初日の出を見ることができました。この昇る太陽の姿に、私たち人間はいつも何か大きな魅力を感じるのとはなぜでしょうか。

新郷地区地域学校保健委員会から

昨年12月13日(火)東本郷小学校で新郷地区地域学校保健委員会が行われました。当日は新郷地区小中学校の先生方や保護者の代表の方々が参加しました。今年のテーマは「メディア機器、情報機器による心身の健康への影響 ～携帯電話・スマートフォンの普及による心身の健康課題について～」というものでした。その中で川口市立医療センターの医師、渡辺 永興 先生の講演があり、たいへん興味深いお話をうかがうことができました。まず脳内時計(体内時計)はセロトニンという物質によってコントロールされていて、もともとの周期は1日25時間になっていること。これを朝、自然光を浴びることによって24時間にリセットされること。したがって、リセットされなければ少しずつ脳内時計は狂っていくというものでした。

世の中で発せられる大量の人工光

「不登校」や「学習障害」といった言葉がなかった昭和の時代以前には、コンピューターやスマートフォンのディスプレイはなく、また24時間営業のコンビニエンスストアやファミリーレストランなどもなかったということです。確かに先生の言われるとおりです。そして、これらから発せられる大量の人工光は、間違いなく子どもの心身に悪い影響をおよぼしているということでした。日本の子どもたちは世界一寝不足状態にあるという話もありました。世の中が変わらない限り「不登校」や「学習障害」は益々増えることになるという不安なお話もありました。特にディスプレイから発せられるブルーライトは、目から信号として入り脳に悪影響をおよぼしているということでした。最近、若いお母さん方が赤ちゃんの子守のためにスマートフォンの画面を見せているという話を聞きますが、これなどもってのほかといったところでしょうか。いずれにしても私たちにとって自然光を受ける時間が減り、様々な人工光を受けている時間が長くなってきていることは、決して良いことではないようです。

なぜ私たち人間が太陽の光を魅力的に感じるのかが分かったような気がしました。自然光が必要なのは光合成を行う植物だと思っていましたが、動物にとってもこれほど大切なものだということも分かりました。そして、人工光がおよぼす心身への悪影響については、家庭、学校が真剣に考えていかなければならないということを感じました。