

新郷地区地域学校保健委員会だより

平成29年1月16日

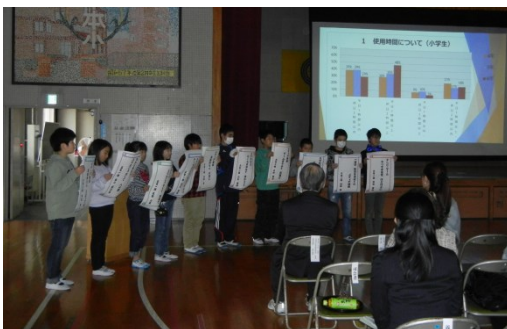
“からだ元気！心すこやか！新郷っ子”

新郷地区地域学校保健委員会

新しい一年が始まりました。今年は酉年。鶏は、朝を告げて鳴くので、昔から多くの国で大事にされてきたそうです。今年も早寝早起きで元気に一年を過ごしていきましょう。

さて、平成28年度新郷地区地域学校保健委員会が平成28年12月13日（火）、東本郷小学校において開催されました。今回のテーマは昨年度に引き続き「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～です。昨年度は携帯電話・スマートフォンの所持率や使用時間について調査しましたが、今年度はメディア機器が及ぼす健康課題に焦点を絞って研究協議してまいりました。講師に川口市立医療センター歯科口腔外科 渡辺永興先生をお招きし講演を行っていただき、指導者に新郷保健ステーション 二飯田真由美様、学校歯科医 渋谷尚子様、学校薬剤師 河内征子様、川口市教育局学校保健課指導主事 熊木美香様をお迎えして、東本郷小学校の保健委員会児童、新郷地区小中学校6校のPTA会長をはじめとする役員の方々、学校長、保健主事、養護教諭が一同に会し、盛大に行われました。

今回の地域学校保健だよりはその報告をさせていただきます。



＜メディア機器に関するアンケート結果の発表＞

東本郷小学校 養護教諭 原田嘉子先生と保健委員会児童のみなさんによるメディア機器に関するアンケート結果の発表がありました。このアンケートは7月に実施した新郷地区の小学校4～6年生、中学校1～3年生の児童・生徒の結果となります。

○使用時間について

小学生：小学校4・5年生とも「平日1時間以内及び休日2時間以内」の割合が39%ともっとも高く、6年生は「平日1時間以上及び休日2時間以上」という結果でした。

中学生：中学校は1～3年生までの学年すべて「平均2時間以上及び休日3時間以上」の割合が最も高い値でした。

学年が上がるにつれて、使用時間が増えていることがわかりました。

○最近の心身の健康状態について

どの学年も、一番多かったのが「メディア機器を使用している時間が、一番楽しい」でした。次いで、「メディア機器を使用する時間は、決めていた時間より長くなってしまった」でした。

○メディア機器の使用時間と心身の健康状態の関係

使用時間の長い児童・生徒のほうが心身の健康の不調を訴える傾向にあることがわかりました。

<川口市立医療センター歯科口腔外科 渡辺永興先生 講演>

ディスプレイによる健康への影響

家に帰って用事もないのにすぐテレビをつけてしまう人・・・

YES の人は → すでにメディア依存症になっているかも？！



なんだかこんな子、多くないですか??
朝すっきり起きられない。ケータイやスマホを見るとホッとする。
姿勢が悪い。頭痛がする。目の焦点が合わない・・・

→ セロトニンの低下が原因

セロトニンは脳内伝達物質の一種で、睡眠の質に大きく関わっています。

セロトニンは質のよい睡眠で貯まります。

脳内時計とセロトニン

人は朝起きて、夜眠くなります。それは人には脳内時計が備わっているからです。

脳内時計は25時間

→ 太陽のリズムは24時間

この差をリセットするのは朝の太陽の光



しかし、現代の生活環境は、太陽以外の人工的な光が多い。

特に、夜のケータイ・パソコン・ゲームなどの光刺激は、脳内時計をずらす

↳ 質のよい睡眠がとれないためにセロトニンが低下

↳ さらに脳は光刺激を求め



<まとめ>

セロトニンは睡眠で回復しますが、
夜間の携帯やスマホは光刺激となり睡眠を阻害します。
セロトニンの低下でさらに光刺激を求めます。

太陽の光刺激で脳内時計はリセットされる。

太陽以外の光は害となる。



メディア機器の使用を上手にコントロールし、新郷地区のみんなが心身共に健康に生活できるようにしていきましょう。