

保健だより

酒田西高定時制・保健室

NO. 7 令和5年10月2日(月)

～健康の自己管理ができる高校生をめざして～

後期も感染症予防（手洗い・睡眠・食事など）を心がけましょう。

今回は、スマホの使い方と体の影響についてお知らせします。

10代でも老眼？ スマホ老眼！

スマホやゲームをしていて、画面から目を離すと周りが見えなくなることはありませんか？

ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。

医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。



目は、毛様体筋という筋肉を緊張させたり、ゆるめたりしてピントを合わせています。

スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は、緊張したままこりかたまって、

ピント調節がうまくできなくなります。

スマホ老眼を、そのままにすると頭痛や全身の体調不良につながります。

寝る前スマホで、朝、起きられない！

朝起きられないのは「寝る前スマホ」が原因かもしれません。



対策は？

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモンの分泌をおさえています。

しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」です。夜にスマホを長時間見ていると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂い、眠れなくなってしまいます。

ぐっすり眠るため、寝る2時間前には、スマホから離れることが大切です。

「寝る前スマホ」をやめましょう！

スマホの使い方のここに注意！

☆画面と目を近づけすぎない。

☆ときどき休憩をする。長時間つかわない。

☆寝る 2 時間前にはスマホを使わない。



近づきすぎない



長時間使わない



十分な睡眠