

学校保健委員会だより

平成27年12月24日
秋田市立山王中学校

12月17日(木)に学校医、学校薬剤師の先生方、PTA関係役員、学校職員が出席して学校保健委員会が開催されました。その際の講話の内容についてお知らせいたします。

〈講話〉「スマホが子どものからだに与える影響について」

学校医(内科)

榎 真美子先生

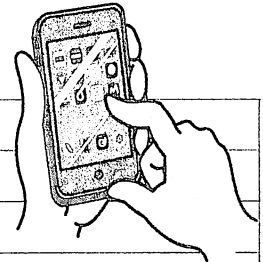
「ネット依存について」

- ・ネット依存による影響は様々ある。
- ・ネット依存になってしまった場合、本人の力だけでは解決が難しい。

【ヤングのネット依存チェック項目】

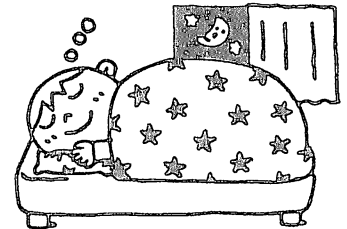
◎8項目のうち、5項目以上該当すれば「依存傾向」

- | |
|--|
| 1. あなたはネットに夢中ですか？ |
| 2. 満足感を得るために、もっと長くネットを利用したいですか？ |
| 3. ネットの利用の目的を抑えたり、やめようとして失敗したことが何度もありますか？ |
| 4. ネットの利用をやめようとして、落ち着かなくなったり、落ち込んだりしますか？ |
| 5. 始めたときの予定より、長い時間ネットのアクセスしますか？ |
| 6. ネットが原因で、仕事や学校での大切な人間関係を壊したことがありますか？ |
| 7. 家族や先生に、ネットの利用について嘘をついたことがありますか？ |
| 8. 現実問題から逃避したり、憂鬱などの不快感情を和らげたりする目的でネットを利用しますか？ |



「人はなぜ眠るのか」

- ・①脳を育てる、②脳の休息、③体の機能の回復、④情報処理能力の回復、⑤記憶の整理と固定、以上5つの役割がある。
- ・眠くなる2つの理由に、①夜になると眠くなる、②疲れたから眠る、がある。人間は起きてから約15時間後、メラトニンという物質が出て、眠くなるというのは、人類共通。それが、体内時計である。



「ブルーライトについて」

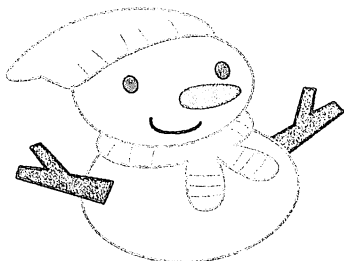
- ・LEDが発明されてブルーライト(パソコンやスマホなどのLEDディスプレイやLED照明に多く含まれる青色光)をあびる機会が増えた。光の強さは、距離の二乗に反比例するので、スマホの光が1番、目への影響が大きい。
- ・スマホのみならず、ブルーライトは目への影響が大きい。ブルーライトをカットする方法として、①ブルーライトカット眼鏡の着用、②ルテイン(緑黄色野菜に含まれる緑色色素)の摂取があげられる。
- ・日没後のブルーライトは、できるだけ少なくすることが大切。



参考図書の紹介

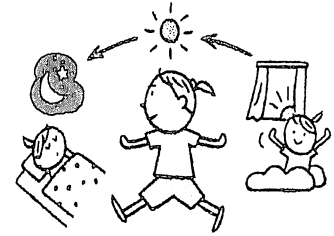
『親子で読むケータイ依存脱出法』

『ブルーライト体内時計への脅威』



【光と睡眠の関係】

- 体内時計は朝日を浴びることでリセットされる
- 朝日を浴びて14～16時間後に分泌される睡眠ホルモン「メラトニン」の働きで眠くなる
- 子どもほどメラトニンの分泌量が多く、光の影響を受けやすい
- 夜に強い光を浴びると、メラトニンの分泌が抑制され睡眠リズムが後退する(ずれる)
- コンビニの明かり、塾の照明など、夜に強い蛍光灯の光を浴びる生活を見直そう
- 夜の照明は白熱灯のほうが望ましい
- 成長ホルモンは入眠直後の深いノンレム睡眠を合図に分泌される



【食事と睡眠の関係】

*トリプトファンを含む食品

- 必須アミノ酸：食物からのみ摂取できる
- 大豆加工食品（納豆、豆腐、みそ）、乳製品、ナッツ類、ゴマ、魚（鰹節、しらす、干物など）肉、鶏卵、海苔、バナナ。



- 朝食は脳や体へのエネルギー補給
- 朝食をきちんと摂ることは昼間の集中力アップと夜の快眠に役立つ
- 特に「トリプトファン」を含んだ朝食が、良い睡眠のためのコツ
- トリプトファンは体内で元気のホルモン「セロトニン」に変化し、夜間にはメラトニンとなる
- セロトニンには精神安定、沈静、鎮痛などの効果がある
- 規則正しくバランスのとれた食事が大切

【成績と睡眠の関係】

- 勉強したら早めに床について睡眠をしっかりとれば記憶が固定される
- 寝不足になると勉強しても効果は低い
- 起床と就寝時間を一定にして規則正しい睡眠習慣を
- 午後3時までの20分程度の昼寝でリフレッシュ
- 寝る前に食べない。カフェインも控える
- 夕食後の軽い運動や就寝前のぬるめのお風呂は熟眠効果あり

*適切な睡眠が成績に関係している。



毎日の規則正しい生活習慣が大事です！

【すこやかな体をつくる睡眠6か条 ^{プラス} +】

第1条 同じ時刻に毎朝起床

第2条 朝の光で体内時計をスイッチオン

第3条 よい睡眠に規則正しい食事と運動習慣

第4条 眠りは脳や体を休ませ、記憶をよくする

第5条 眠る前に自分なりにリラックス

第6条 睡眠時間は日中の眠気で困らなければ十分

第7条 日没後のスマホ・パソコン・テレビ・照明に配慮