



保健だより 10月

平成 24 年 10 月 11 日

鎌ヶ谷市立鎌ヶ谷中学校保健室



10月に入ったとたん肌寒い日が続いており、鎌中ではマスク姿の生徒が増えました。うがいをするなどケアをして、のどを大切にし、合唱祭に備えましょう。

君は大丈夫？携帯電話と上手につきあおう！



いまや私達の生活から切り離すことのできない携帯電話やスマートフォン。情報を得られる便利さと手軽さ、そして音楽やゲームを気軽に楽しめることから、1日のうち何時間も使い続けてしまう人もいるほど、私達の生活に深く入り込んでいます。それらが身体面と精神面に与える影響について考えてみましょう。



眼精疲労(がんせいひろう)

目には、水晶体と呼ばれるレンズがあり、その周りにはピントを合わせる筋肉（毛様体筋）でおおわれています。近くのものを見るときには、水晶体を厚くするために毛様体筋が収縮して緊張状態になります。ずっと近くを見続けていると、緊張状態が続くことで血のめぐりが悪くなり、筋肉の動きもよくないため、ピントが合いにくくなります。すると、目がぼやけたり痛みが出て眼精疲労の症状となります。携帯電話などの画面を見続け長時間同じ姿勢を続けることで、目のぼやけや痛みといった症状だけでなく、頭痛や肩こりも引き起こします。



目の疲れをとるには

- *蒸しタオルなどで目を温めます。じわ~っと気持ちよく感じる温度で。
- *目を動かし、目の体操をして筋肉をほぐしましょう。
- *自分に合ったメガネやコンタクトレンズを使いましょう。



ケータイ依存症

2008年12月広島市の高校生が自宅の火事で焼死しました。いったん逃げ出したのに携帯電話を取りに戻ったのです。

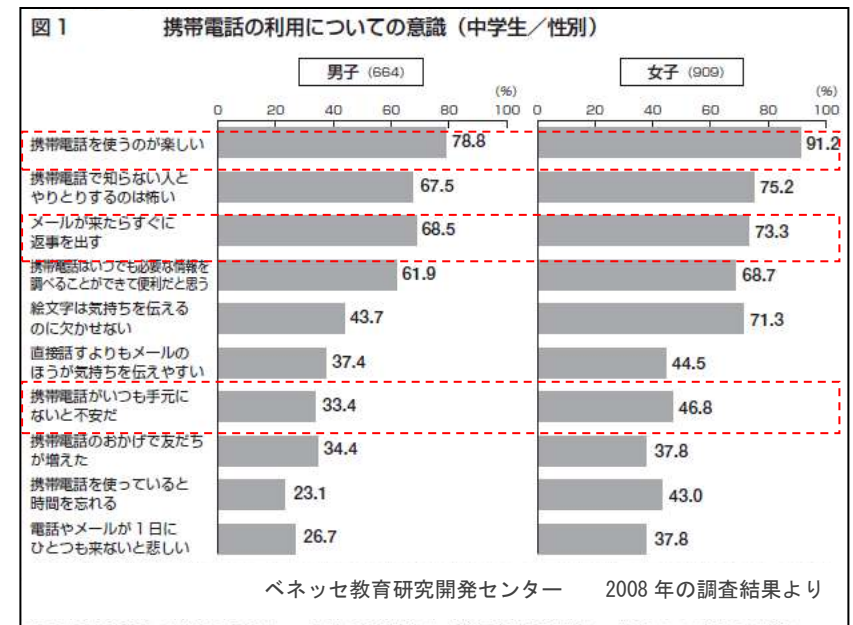
2009年1月には大阪市の女子高生が踏切で電車にはねられ死亡しました。携帯電話に夢中で近づく電車に気づかなかったのです。

この2件の出来事は、携帯電話(ケータイ)への依存や執着が“命と引き換え”にするレベルまで強くなっていることを示しています。



男子よりも女子が危険!?

ベネッセ教育研究開発センターの調査によると、子どもの携帯電話の所有率(持っている人の割合)は、小学生30.6%、中学生47.8%、高校生92.3%となっています。学年が上がるにつれ増加していき、中学生と高校生の間で大きく跳ね上がっています。また、性別にみると**女子の方が男子よりも所有率が高く、中学生でその差が大きく開いている**ことがわかりました。



携帯電話の利用についての意識(図1)をみると回答した中学生の大多数が「携帯電話を使うのが楽しい」と感じており、男子より女子の方が圧倒的に多い結果となりました。また、「メールが来たらすぐに返事を出す」「携帯電話がいつも手元にないと不安だ」についても男女差がみられます。中学校に入ると友だちとの関係づくりのためのツールとして携帯電話を持つ傾向があり、さらに、多くの女子中学生にとって、メールは日常生活で重要なコミュニケーションの方法となっているようです。



ケータイ依存症にならないように!

携帯電話は、それ1台で電話、メール、インターネット、音楽、ゲームなど様々な機能を使うことができます。その便利さゆえ手放せなくなり、ひどくなると「依存症」におちいります。携帯電話が自分のそばにないと、極度に不安になったり、勉強や友達との会話に集中できなくなったり、夜眠れなくなることもあります。

最も恐ろしいことは、人間らしさが薄れてしまう恐れがあることです。メールでのコミュニケーションに慣れてしまって、直接向き合いながら言葉と表情をつかって気持ちを伝える能力が低下してしまうことが考えられます。実際に保健室でも「友達と直接話すのは反応が怖いからメールで話した」という声も聞かれます。

携帯電話などを使う上で大切なことは、家族とルールを決めて使うことです。依存症にならないようにこの機会に使い方について家族と話しをしてみましょう。