

保健指導資料(メディア) 紹介カード

令和2年度山形県新規採用養護教諭・栄養教諭研修【8班】

* 指導対象

高校生

* 指導場面

- 保健室において個別指導するときに、メディアの使用頻度を聞きながら症状を確認し、メディア時間を減らせるような目標を立てる。
- 1年生の新入生オリエンテーション時に保護者と一緒にメディアの使い方について考えてもらう。

* 指導のねらい

- 自分の健康の現状に目を向け、メディアが身体に与える悪影響を知るとともに、自ら注意しながら、メディアの使用をコントロールすることができる。

* 工夫した点(資料の売り!!)

- 【表面】①読みやすいように箇条書きで記載した
- ②症状が出現する理由(知識)を記載した
- 【裏面】③今すぐに実践できる内容の提示した
- ④単語や重要な部分がすぐに分かるよう、下線を引き見やすく記載した

メディアと上手な付き合い方

〇〇高校 保健室

《そもそもメディアとは…》

テレビ、スマートフォン、パソコン、インターネット等があります。現在は、インターネットを使用して誰でも手軽に情報を発信し、相互のやりとりができるソーシャルメディアが多く利用されています。ソーシャルメディアの例として、Twitter、LINE、インスタグラム、ブログ等があります。

現在、様々なメディアを使用することが当たり前の生活になってきました。そこで、皆さんに将来メディアと共に生きていくために大切なことを学んでほしいと思っています。

《メディアが心と体に与える影響を知っている？》

画面を長時間見ると…

- × 瞬きの回数が減る
- × 目を画面に近づけてしまう
- × ブルーライトの影響



眼の症状

- ・目の乾き、かすむ
- ・目の疲れ、まぶたが重い
- ・視力低下
- ・スマホ内斜視

近くをみようとするため、両目を内側によってしまい、元に戻りにくくなってしまいます。



ブルーライトとは、LEDの光のこと。

眠気に必要なメラトニンというホルモンの生成のバランスが崩れてしまう。体内時計がくるってしまうと不眠症に…



脳内のやる気を出すためのドーパミンが低下



精神的依存

- ・集中力が続かない。
- ・自分の意思でやめられない。
- ・スマホがないと不安である。
- ・食事中や寝るまでスマホを離せない。
- ・無気力（意欲低下）
- ・ひきこもり、うつ



画面を見ようと首の筋肉が前に引っ張られると…
正常の位置より3倍の負荷がかかる。



首の症状

- ・肩こり、首こり
- ・首が痛い・張った感じがある
- ・上を向くことができない。
- ・ストレートネック

重症化すると、しびれやヘルニアなど悪化。



自律神経のバランスが崩れてしまう
めまい、頭痛、耳鳴り、疲れやすい、イライラなどが起こりやすくなる。

《まずは自分のネット依存度をチェック！》



→ kurihama.hosp.go.jp

(インターネット依存度テスト 久里浜医療センター)

韓国では2004年頃にネットの長時間使用が原因とされる死亡(エコノミークラス症候群、心不全、自殺など)が社会問題となり、2011年に夜間のネットアクセスを制限する「シャットダウン制度」を導入しています。

インターネットには依存性があり、アルコール依存症やギャンブル依存症と同じです。

振り回されずに使いこなす目指すはネット・スマホの達人！



- ① ネットについての **正しい知識** を持ち、全てを信じ過ぎないこと！
- ② プライベートと公共の場を分け、**オン・オフ** をしっかりして利用する！
- ③ スマホ使用の **マナー** をわきまえ、**場所を考え、方法を守って** 利用する！
(例えば…満員電車でスマホスペースの確保、席を譲らない、歩きスマホ、使用禁止の場所で使用するなど)
- ④ **アナログなシーンでも活躍できる人** になろう！
(例えば…ネットだと話し上手だが実際は違う、SNS は使いこなしているが実際には漢字を書けない等)

☆ネットダイエットを実践しよう！☆

ネットがやめられない「ネット過食状態」の人は、ぜひ試してみてもいいでしょうか？

- 1 日の利用時間を今よりも 1 時間減らす
- 週末はスマホやタブレットを置いて家族や友達と外出
- スポーツを始める
- 家族や友達、自分自身で**スマホ利用のルール**を作る(10 時以降はグループ LINE や通話はしない等)
- 周囲にもネットダイエットを宣言し、協力してもらう
- ネットを使用し過ぎたと感じた翌日はスマホ OFF にするなど心身を休ませる
- 物事の優先順位をつける
- 思いっきり体を動かす(ラジオ体操～ジョギングまで)
- アロマや音楽を聴くなど **リラックス** させて気持ちを切り替える
- 自分のためではなく、**家族や友人・恋人など周囲のため** にスマホを控える
- 自分がスマホやゲームを使用した時間や用途を **記録・グラフ化** してみる
- ネットダイエット前と後で自分の良いところを書き出してみる



このようにすぐに取り組める内容は多々あります！



現在の生活が将来の自分の健康に繋がっていきます。自分でどうにかできない状況であれば、周囲の大人へ迷わず相談しましょう。

将来後悔しないよう、上手にスマホやネットと付き合っていきましょう！

引用・参考文献

- ・遠藤美季 著『依存ケース別 SNS 時代を生き抜く護身術！脱ネット・スマホ中毒』(誠文堂新光社、2014 年 8 月 25 日 第 2 刷、P.147)
- ・樋口進 著『Q & A でわかる 子どものネット依存とゲーム障害』(少年写真新聞社、2019 年 10 月 20 日 初版第 1 刷発行)
- ・独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター公式 Web : kurihama.hosp.go.jp
- ・鄭信義 著『“スマホ首” があらゆる不調を引き起こす！』(講談社、2015 年 4 月)
- ・出井美智子 編『“健” 2020-10 月号 (日本学校保健研修社、2020 年 10 月 1 日発行)