

# 保健厚生委員会だより

角高  
R2.11

担当)

2の1)平田・佐々木  
2の2)宍戸・山家  
2の3)山家・大槻  
2の4)本間・目黒

今では欠かせない存在となった‘スマートフォン’。  
当たり前のように長時間見続けている人がたくさんいると思いますが、  
そこにはデメリットがたくさんあります。今回2年次の保健厚生委員では、  
スマートフォンのメリット、デメリットなどをまとめてみましたのでぜひ読んでください！

## 《角高生の IT 事情あれこれ》

角高生の約 99%の生徒がスマホなどをもち動画配信を見ることが可能な環境にありました。

～R2 年度の角高生の調査によれば～

○購入時期 調査日 7月  
高校入学後購入の割合は27%であった。  
41.9%の生徒は中1 までには購入していた。

○平均使用時間は \*1 時間未満 20.8%  
1 時間以上～2 時間未満 36.4%  
2 時間以上～3 時間未満 39.5%  
3 時間以上 12.2%

○スマホ利用により減少したこと  
1位 テレビ視聴時間 2位 勉強時間  
3位 読書 4位 睡眠時間  
スマホの使い過ぎには注意しよう！！

## 《スマートフォン使用のメリットとデメリット》

～メリット～

- ・操作性が高い
- ・タッチパネルでサクサク進む
- ・持ち運びが便利
- ・様々なアプリを入れられる
- ・パソコンのサイトを見ることができる
- ・テレビ電話ができる



～デメリット～

- ・SNS 上での被害に巻き込まれる可能性がある
- ・料金が高い
- ・バッテリーの持ちが悪い
- ・落としてしまいやすい
- ・個人情報の流出
- ・スマホ依存



## <先生にインタビュー>

### ♥遠藤優太先生の巻き

Q.携帯電話について思うことを一言で表すなら？

- ・「携帯はめんどくさい」
- ・メッセージが来たら返さなければならない、というような脅迫観念的なものがあります。
- ・急ぐようなことならメッセージではなく私に直接言いに来なさい。と思ってしまいます。



Q.IT 機器を利用するうえで気をつけていることは？

- ・「物に使われないということ」 ・個人情報などが漏れないように気をつけています。
- ・あとは、人が理解しないまま使っている部分があったりするので気をつけましょう。

### ♥某先生の巻き

Q 携帯電話にふりまわされないコツ

- ・スクリーンタイムで自分のスマホ使用時間の実態を確認し行動に移すこと。
- ・SNS の情報だけを信じないこと。
- ・携帯電話を触らないで人と人との会話を楽しむこと。
- ・充電を 1 日 1 回にしてしまえばダラダラ使用を避けられるかな？



## 《健康被害～目への影響～》

### ○ブルーライト

光のちらつきが眼精疲労など目の症状に影響する。頭痛や視力の低下を招いてしまうことに…。

### ○ストレートネック

長時間同じ姿勢を続けていると、首の頸椎の彎曲がなくなり、ストレートネックになってしまう。主に肩こりになりやすい。

### ○不同視

左右で視力差が生じ、両眼の視機能低下をきたしやすくなり、斜位になりやすくなる。



これが**ストレートネック**姿勢だ!!  
今すぐセルフチェック!! あなたの今の姿勢、大丈夫?



## 《目の筋肉を鍛えるトレーニング》

### ○1つめ

- ①指を顔の前から30～40cm 離れた所に置く。
- ②指の爪に目のピントを合わせて背景の最も遠い所と交互に見る。
- ③これを一日何回かに分けて合計 5 分ほど行うようにします。

### ○2つめ

渦巻きを描きます  
スタートからゴールまでの  
白い道のを目線で追ってみましょう!



親指を立て、顔の前でじっと見つめる  
腕をのぼしてじっと見つめる



## 《二次被害・障害》

目への影響として主に眼精疲労や肩こり、頭痛を引き起こしやすくなります。特に、女性が気にしている“肌”にも影響が出ます。ニキビが出たり、顔のリンパ液の流れが悪くなり老廃物の代謝不良を起こしやすくなります。また、睡眠にも影響を及ぼし寝つきが悪くなったり生活リズムが狂ったり、さらに自律神経などにも影響を与えてしまう可能性があります。

\* 視力の再調整が必要とする生徒は144名(31.2%)  
その中で不同視の生徒は42名。

二次被害・障害に至る前に自分たちの生活を見直してみましょう。

## 《スマートフォンのルール》

スマートフォンの使い方のルールを親と話し合って皆さんは決めているでしょうか。ルールを定める際に大事なことはいくつもあるでしょうが、最も大切なことはスマートフォンを使う皆さんが自分にとって何が必要で何が不必要か、それを判断して取捨選択できるようになることだと私は思います。セキュリティー、防犯関係はもちろん、LINE や SNS でのトラブルに巻き込まれないためにも定期的なスマートフォンのルール確認を皆さんには行ってほしいです。

現代社会において必要不可欠となっているスマートフォン、こそ、高校生のうちから使い方には注意を払い、大学生、社会人になってからも自分の行動に責任を持てる賢い大人に皆さんなりましょう!



いかがでしたか? 便利なスマートフォンにもデメリットはたくさんあります。皆さんもスマートフォンとの付き合い方を見直し効率よく活用していきましょう!