

ほんだより

10月10日は
目の愛護デー 

朝・晩はすっかり涼しくなり深まる秋を感じますが、日中は気温や湿度が高い日もあります。スポーツフェスティバルやテスト勉強などで、心身に疲労がたまっている人もいると思います。毎朝の体温や健康状態はどうですか。体の声をしっかり聞いて早めに休養することが大切です。何はともあれ、「睡眠と食事」をしっかりとりましょう！！

10月保健目標「目を大切にしよう」



kosugi

【大切な目のこと、もっと知ろう！ もっと考えよう！】

目のはたらき

結膜

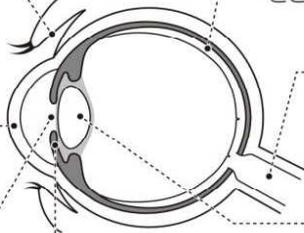
白目の表面と、まぶたの裏側をおおっている膜。目を守っています

角膜

茶目の全体をおおっている膜。光を曲げてピントをあわせませす

瞳孔

いわゆる瞳。虹彩のまん中のあな。大きくなったり小さくなったりして、目に入る光の量を調整します



網膜

水晶体を通ってきた光は、ここで像を結びます

視神経

網膜の情報を、脳に送る神経です

水晶体

うすくなったり、ぶあつくなったりして、光の屈折を調整し、網膜にピントをあわせませす

虹彩

のびたり、ちぢんだりして、瞳孔の大きさを調整します

毎日、私が健康観察表を回収していることは知っていますよね。私は、その時に、みんなの様子、特に「姿勢」を気にして見えています。『ノートと目が近すぎる』人がとても多いです。遠くの黒板と、近くのノートの間を行ったり来たりしている目。焦点を合わせることに負担がかかり、目が疲れたり視力低下につながったりします。近くを見るときに負担をできるだけ減らすよう、意識してノートと目の距離を広くしましょう！放課になったら、「窓の外の木々を見る」「しばらく静かに目を閉じる」など、使いすぎている目をリラックスさせてあげましょう。また、前髪が長い人もいます。目の健康を意識した生活を心がけてくださいね！

【ブルーライトの話】

パソコンやスマートフォンなどのディスプレイやLED照明に多く含まれているブルーライト。ブルーライトは、人の目で見ることのできる光の中でも、紫外線の次にエネルギーが強く、角膜や水晶体を通り越して、網膜まで到達します。睡眠リズム（サーカディアンリズム）を整えるには、ブルーライトを含んだ太陽光を浴びることが重要ですが、過度にブルーライトを浴びることは全身に悪い影響を及ぼすと言われていています。特に、からだは睡眠の準備をし始める夕方から夜にかけて、ブルーライトを浴びすぎると、「メラトニン」（睡眠のホルモン）が分泌されにくくなり、体内時計が狂ってしまいます。現代社会は、ブルーライトを浴びずに生活することは不可能です。でも、少しの工夫である程度コントロールできます。



<こんなことに注意しましょう>

- ・パソコンやスマートフォンは、寝る30分前からは見ない！
- ・目と画面の距離は近づけすぎないようにする！
- ・パソコンの作業を長時間しなければならぬときは、ブルーライト専用の眼鏡やフィルムを使用する！

（参考資料：ブルーライト研究会HP）

<あなたは、大丈夫？ - ネット依存症 - 裏面です。 >

自分をコントロールできない

『インターネット依存症』『ゲーム障害』



『家族や仕事、学業などの自分にとって大切にすべきものを放り出してもネットやゲームの使用を優先させ、コントロールできない状態』のことを（イター）ネット依存と言います。何に依存しているかは様々で、オンラインゲーム、動画、LINEやTwitterなどのSNSやスマホゲームなどがあります。

「ネットでの会話は対面しないから、相手に何を言うか考える時間がとれる」「もし関係がこじれたら、絶てばいい」などと、ネット内での関係に心地よさを感じている人、「ネット内では、理想の自分をつくることができる」と、現実で周囲とうまくいかないことをネット内の関係で癒している人も少なくないようです。ネットにはまっているだけではなく、様々な問題を引き起こすネット依存！ 家族と一緒に考えてみましょう。



<ネット依存の症状>

- ・ネットのことで頭がいっぱい
- ・一度ネットを使い始めるとコントロールができない
- ・長時間使わないと満足しない
- ・ネットを使わない時間が長いとイライラしたり、無気力になったりする
- ・むしゃくしゃの解消手段にまずネットを選択する
- ・やめようと決意してもすぐに元の状態に戻る

●（具体的な例として）睡眠障害が起こりやすくなり、授業中の居眠りや遅刻が増え、成績が低下し、学校を休みがちになります。現実との関わりが減り、ネット世界での関わりが増え、さらに依存が加速し、引きこもりの生活になってしまうケースもあります。また、金銭感覚がずれ、課金の問題がおこったりして、家のお金を無断で使用してしまうケースもあります。

ネット依存は、日本だけでなく世界的にも大きな問題になっています。ネット依存かどうかを判断するテストが多数開発されていますが、アメリカの臨床心理学者キンバリー・ヤング博士が作成したチェックシートが最も活用されているようです。「やめられないのは本人の意思の問題」と、周囲も本人も感じていることが多いのですが、依存症は、意思の問題ではなく、治療が必要な「精神疾患」です。

診断質問票

あてはまる項目をチェックしてみましょう！

※ 8項目中5項目以上のチェックで「ネット依存の疑いあり」

- ネットに夢中になっていると感じていますか？
- 満足を得るためには、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？
- ネットの使用の時間を短くしたり、やめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？
- ネットの使用時間を短くしたり、やめようとしたとき、落ち着きのなさ、不機嫌、落ち込み、またはイライラを感じますか？
- はじめに思っていたよりも長い時間オンライン状態でいますか？
- ネットの使用のために、大切な人間関係、教育や出世の機会を棒に振るようなことがありましたか？（学校、部活、その他の活動と考えるとよいですね）
- ネットのはまり具合をかくすために、家族、治療者や他の人たちに対してうそをついたことがありますか？（先生や友だちと考えるとよいですね）
- 問題から逃れるため、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといった嫌な気持ちから解放される方法としてネットを使いますか？

（独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 資料から抜粋）



kosugi

「やめようと思えば、すぐにやめられるもん！」そう思っているのはあなただけ。実は、ネット依存の入り口にいるかもしれません。心配な人は、保健室で話しませんか？