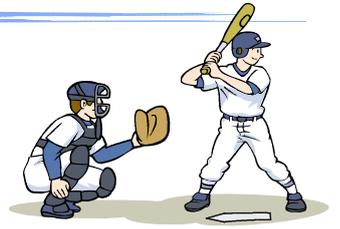


## 全国大会出場決定おめでとう！～ 全日本少年軟式野球大会 ～

6日（土）に行われた全日本少年軟式野球大会南東北大会に出場した全南選抜チームが見事優勝し、8月に横浜スタジアムで行われる全国大会に出場することが決定しました。この大会は全日本軟式野球連盟が主催し、「中学生の甲子園」とも呼ばれる大きな大会です。  
本校からは、野球部3年の郡司理希さん、斎藤篤志さん、邊見颯汰さん、松本岳登さんの4名が出場します。4人の活躍を大いに期待しています。



### 校内絵を描く会が行われました。

11日（木）、「校内絵を描く会」を実施しました。昨年は天候に恵まれ、屋外で実施できたのですが、今年はいいにくの雨。残念ながら屋内での活動となりました。午前中4時間の活動でしたが、思い思いに絵筆を走らせ、ゆったりとした時間を過ごすことができたようです。



### 薬物乱用防止教室を行いました。

12日（金）、3年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。講師に警梯ダルクの施設長の平塚さんをはじめ2名の所員の方をお招きし、ご自身の薬物依存の体験を踏まえた講話をいただきました。現代は、薬物に関する事件や事故が若者の間でも起こっており、中学生の子どもたちがいつ巻き込まれてもおかしくないという時代です。子どもたちの自覚が大切なことはもちろんですが、私たち大人が「もしかしたら」という危機感を持つことが、薬物から子どもたちを守る第一歩になるのではないかと思います。



### 使いすぎに注意！スマホの使用による健康への影響



- 「最近目がしょぼしょぼするなあ・・・」 → スマホ老眼  
長時間スマホの画面を一定の距離で見続けてしまった結果、目の筋肉が凝り固まってピントを合わせる力が弱まったり、目の筋肉に疲労がたまって視力低下をまねいたりすることがあります。
- 「あれ？ 片目だけ真ん中によってない？」 → 急性内斜視  
スマホの画面を近くで見続けることで、ピント合わせを行う目の負担はより大きくなります。そのため、気づかぬうちに片方の目だけで見る癖がつき、斜視になってしまいます。
- 「最近頭痛がする、何となくだるい」 → ストレートネック  
本来緩やかなカーブを描いているはずの首の骨が、スマホを長時間使用することで前屈みになり、真っ直ぐな状態になってしまい、首の筋肉に大きな負荷がかかった状態になります。

さて、みなさんは大丈夫ですか？

### 〈次週の予定〉

日曜	主な行事
15月	海の日
16火	租税教室（3年生） 防犯教室（6校時）
17水	学年集会 各種委員会
18木	情報モラル講演会（6校時）
19金	漢字コンテスト 第1学期終業式 県大会等壮行会 職員会議 部活動中止日 ※14：15完全下校



### ◇◇ 今週の言葉 ◇◇

どんな芸術家も最初は素人だった。  
（米国の作家 エマーソン）



～ 焦らず、時間をかけて、こつこつと ～

子どもも要注意 スマホ老眼！

「なんだか、目がショボショボするなあ。」  
「最近、視力が落ちたかも・・・。」

今回は、スマホの使いすぎによる健康への影響についてお話したいと思います。

スマホに夢中になると、いつの間にか長い時間、スマホの画面を一定の距離で見続けてしまっていることがあります。この結果、目の筋肉が凝り固まってピントを合わせる力が弱まったり、目の筋肉に疲労がたまったりして視力低下をまねいたりすることがあります。また、スマホはパソコンなどより画面を近くで見ることになるため、ピント合わせを行う目の負担はより大きいと考えられます。

普段、ごろっと寝転がってスマホを使っていますか？寝転んで画面を見ていると左目と右目で画面までの距離に差ができやすく、片方の目に疲れが集中してしまいます。

また、「近くがぼやけて見える」、「目がかすむ」といった老眼と同じような症状のスマホ老眼が、なんと、子どもでも起こることがあります。

文部科学省が幼稚園児～高校生を対象に実施した調査では、視力が1.0未満の子どもの割合は、近年、増加傾向となっています。もちろん、この原因が全てスマホとは限りませんが、年々、子どもたちが携帯電話やスマホなどを使用する機会が増えていることを考えますと、興味深い傾向と言えます。

グラフ図1：裸眼視力1.0未満の者の推移

昭和54年から平成26年までの、幼稚園及び小中高生別裸眼視力1.0未満の数を表した折れ線グラフです。35年前と比べるとどの世代でも約1割増加しています。

まばたきしてますか？

お子さんがスマホを持っていたら、使っているときに、しばらく目の様子を観察してみてください。ちゃんとまばたきをしていますか？

スマホに夢中になるとまばたきの回数が減ってしまうことがあります。この結果、涙の量が減って目が乾燥してしまうため、目の表面が傷いたり目の病気にかかりやすくなったりするので注意が必要です。

また、スマホからは様々な色の光が出ていますが、中でもブルーライトはエネルギーが強く、長時間浴びていると、目が傷つく可能性もあります。そこで、スマホ画面の明るさを下げたり、ブルーライトをカットする機能をもった眼鏡や画面用のフィルムを利用したりするといった対策も重要です。

このように、長い時間スマホを使っていると目に大きな負担がかかりますので、定期的に目を閉じる、遠くを見る、目を温めるなどして目をリラックスさせることが大切です。また、寝転んでスマホを使わない、意識してまばたきを多くするなど、大事な目を守るために有効です。

ブルーライトをカットするめがねとスマートフォンのイラストです。

知らないうちに身体への影響も…

じつは、スマホの使いすぎによる健康への影響は、他にもいろいろとあります。

最近の話題のひとつがストレートネックによる影響です。人の首はゆるやかにカーブしていて、重たい頭をクッションのように支えているのですが、うつむいた姿勢

を長い時間続けることで首が直線に近い状態になることがあります。この結果、重たい頭をクッション無しで首の筋肉などで支えることになり、頭痛、肩こり、首の痛み、めまい、ひどい場合には吐き気などの症状も出ることがあります。

正常な首とストレートネックを比較しているイラストです。

ほかに、手や指への直接的な影響もあります。

長い時間スマホを握り続けることによって、指の機能に支障をきたすこともあります。たとえば、スマホを小指にかけて長時間握っていると小指が変形したり、しびれが起こることがありますので、一度、お子さんの指をチェックしてみてください。

スマートフォンを小指に引っかけて持っているイラストです。

スマホの操作を親指で行うことによって、親指の付け根近くの腱（けん）が炎症を起こして、一種の腱鞘炎（けんしょうえん）になることもあります。この場合、親指を伸ばしたり広げたりする時に痛みが起こります。

女の子がスマートフォンの操作について、「同じ指ばかり使うと身体的負担が大きくなる」と注意しているイラストです。

グラフ図2はパソコン作業などによる健康への影響について、厚生労働省が企業の社員などを対象に実施した調査です。これによると9割以上の方が「目の疲れ・痛み」、7割以上の方が「首、肩のこり・痛みを感じている」、との結果が得られています。スマホについてもパソコン作業と同様、身体のあちこちに負担がかからないよう、使いすぎに気をつける必要があるといえます。

グラフ図2：VDT作業における身体的な疲労や症状がある割合

コンピュータなどを使った作業によって感じる身体的な疲労や症状についての棒グラフです。特に多いのは、目の疲れ・痛み 90.8%、首のこり・肩の痛み 74.8%です。

ぐっすり眠るために寝る前はスマホを使わない

先ほどふれたブルーライトは目への負担が大きだけでなく、睡眠を誘うホルモンの分泌を抑制してしまうため、寝る前にスマホを使っていると、なかなか寝つけなかったり、睡眠障害をまねいたりすることもあります。このため、寝る前（たとえば1～2時間程度）はスマホの使用は止めて、画面を見ないようにすることが大切です。

今回は、スマホの使いすぎによる健康への影響についてご紹介しましたが、とくに、心身ともに急速に発達する大事な時期である子どもにとっては、その影響は大人以上にその影響が大きなものとなります。

このため、お子さんの状況について目や身体の調子、まばたきしているか、しっかり寝ているかなど、日ごろから保護者もしっかり気を配ることが大切です。

（このコラムは、一般社団法人静岡県出版文化会発行の月刊ファミリスに当局職員が寄稿した原稿を一部修正して掲載しています。）