

ほけんだより



R4.12.20
室生小学校・室生中学校
保健室

昨年から、室生の子どもたちのより良い成長のために、室生小学校と室生中学校が連携して、健康について発信する取組をしています。今年も昨年に引き続き、「ほけんだよりメディア号」を発行します。

前号では、メディア機器による体と心への影響として「ゲーム依存」と「視力低下」について取り上げました。今回は、「姿勢」と「運動能力の低下」についてお知らせします。

○メディア機器を使いすぎることによって体と心にこんなことが・・・

姿勢

長時間、前傾姿勢でメディア機器を見続けることによって、姿勢のゆがみやストレートネックなどを引き起こします。



人の頭は約4～6kgの重さがあります。体はその重さを支えるために、首や背中の骨のつながりをカーブさせ、重さを分散させています。しかし、スマホなどを見る時は前傾姿勢になり、頭が前傾になるにつれて、首への負担が増えていきます。このような首の状態が「**ストレートネック**」です。ストレートネックになると、首・肩のこりや痛みが現れます。ひどくなると頭痛、手のしびれ、めまい、吐き気などの症状がでる場合もあります。

首への負担を少なくするために、30分に1回は休憩をしましょう。また、首や肩を動かしたり、立って背伸びをしたりして体を動かすことを心がけてください。自分の姿勢を見直して首や背中に負担がかかりすぎないようにしましょう。

パソコンを使うときのよい姿勢

スマホを使うときのよい姿勢

画面を見るときは
目から30cm以上
離す

いすに深く座り、
背もたれに
背中をつける

足を地面につける

スマホは
目線と同じ高さ
で使う

予防ストレッチ



- ①左手で右側頭部に手を当てる
- ②手の重みだけを利用してゆっくり横に倒す
- ③15～30秒キープ
- ④反対側も同様に行う

運動能力の低下

メディア機器を長時間ずっと使っていると、運動不足になり、骨密度の低下や肥満の原因になります。

令和元年度以降、子どもの体力が急激に低下している要因の一つとして、

「**学習以外のスクリーンタイムの増加**」があげられます。

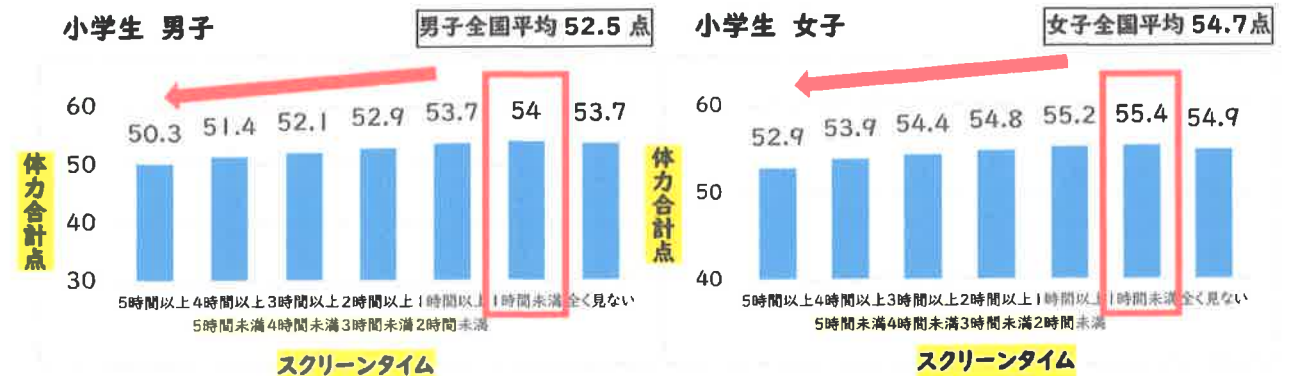
〔スクリーンタイム＝平日1日あたりのテレビ・スマートフォン・ゲーム機器等による映像の視聴時間〕



スポーツ庁がまとめた「令和3年度全国体力・運動能力調査」の結果によると、体力合計点は小・中学生の男女とも、昨年度調査に比べ低下しています。学習以外のスクリーンタイムは、視聴時間が2時間以上の割合が増加しており、特に男子が長時間になっているようです。そして、**学習時間のスクリーンタイムが長時間になると、体力合計点が低下する傾向がみられる**ようです。

なかなか体育の授業や運動部活動以外に運動する機会が少ない人もいるかもしれません。いきなり運動やスポーツは続かないでしょうから、家のお手伝いや散歩など体を動かす習慣をつけることから始めてみましょう。

学習以外のスクリーンタイムが長時間になると、体力合計点が低下する傾向がみられる



スポーツ庁「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」



「**アウトメディア**」とは、メディア機器（テレビ・パソコン・ゲームなど）を使う時間をコントロールすることです。禁止するのではなく、自分の生活を見直して、上手につきあっていこうということです。家のなかで過ごす時間が長くなる冬休みにこそ、メディアからはなれた生活をして家族や友達と過ごす時間を大切にしてみてください。

(例)・食事中や勉強中はテレビを消す

・寝る1時間前はゲームをしない

など家庭で決めたルールで取り組みましょう。