

ほけんだより～^め目の健康シリーズ～

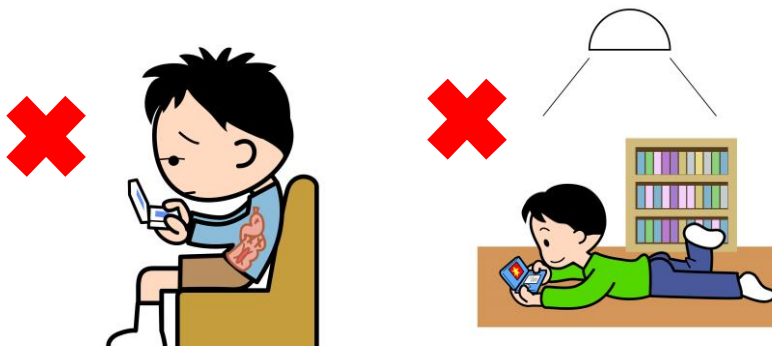
R4. 7.8 稲枝北小 保健室



その姿勢 大丈夫？

令和4年1月に、保護者と4年生以上の児童を対象に「目の健康に関する自己管理能力の育成 ～ ICT 機器との関わりを通して～」より、目の健康についての意識調査を実施しました。アンケート結果から、使用に関して、肩こりや頭痛等の身体症状が出ている児童が多くいることが分かりました。今回はゲーム機器やタブレット使用中の姿勢について、見直したいと思います。

ゲーム機器やタブレット使用中の姿勢、気になりませんか？



姿勢の悪化は、成長中の子どもの身体に悪影響を及ぼします。

ゲーム中、特にタブレット端末や手持ちのゲームの場合、体の屈曲（前かがみ）角度がテレビゲームよりひどくなるため、肩こりや頭痛が起きやすくなります。

ゲーム中の姿勢が、キレやすさの原因に？

子どもたちは自然の中で五感を使って遊ぶことで、自律神経を鍛え、健康的に成長します。しかし、ゲーム中は、嗅覚、触覚、味覚は使いません。また、エアコンの効いた室内で過ごす時間や、同じ体勢でいる時間が増えることは、神経や筋肉の活動に影響を及ぼす可能性があります。このような要因が重なることで、自律神経が乱れたり、脳の前頭前野の機能が低下したりして、自己制御が効きにくくなり、暴力行為やキレやすい子が増加すると懸念されています。



ゲームやスマートフォンなどが、全くダメと言う訳ではありません。

時代とともに、生活も遊びも変化していくものですから、取り入れる際には、時間を区切る、椅子に座ってするなど、ルールを作って、うまく付き合っていくことが大事です。

裏面には、ゲーム機器やタブレット使用時の姿勢についてのポイントを載せています。お子さんと一緒に読んでください。

正しい姿勢は、身体と心の見守り機能です。そして、その子どもを守ることは、親の役割です。目の前の大切なお子さんの姿勢を見守ってください。

タブレットやゲームを使うときの

しせい 姿勢はどうすればいいのかな？



□画面から顔を30cm以上はなす

顔を画面に近づけすぎると、猫背になり、目も身体もつかれやすくなります。

□画面は目線の高さに合わせる

- 机の上に端末を置くだけでは低すぎる場合、箱などを活用して高さ調節をするとよいでしょう。
- 端末スタンドを使用する。



□机やいすを自分の身体に合わせる

- 机→ひじが直角になる高さ
- いす→ひざが直角になる高さ

(身長が低い場合は、座布団などで調節)

□足がつくいすにする

足裏が地面につかないと、正しい姿勢を保てません。地べたすわりや柔らかいソファは、猫背の原因となるので避けたほうがよいでしょう。

※手持ちのゲームやタブレットの場合は、机に向かってすわり、机に手をついて遊ぶようにしましょう。テレビゲームの場合は、テレビと目線の高さが合ういすにすわりましょう。見上げる体勢や見下ろす体勢は、首に負担がかかります。

