

ほけんだより

NO.2

君津市養護教諭会 1 班 (君津中、周西中、周南中、周西南中学校区小中学校)
南子安眼科 古山 誠 医師 監修

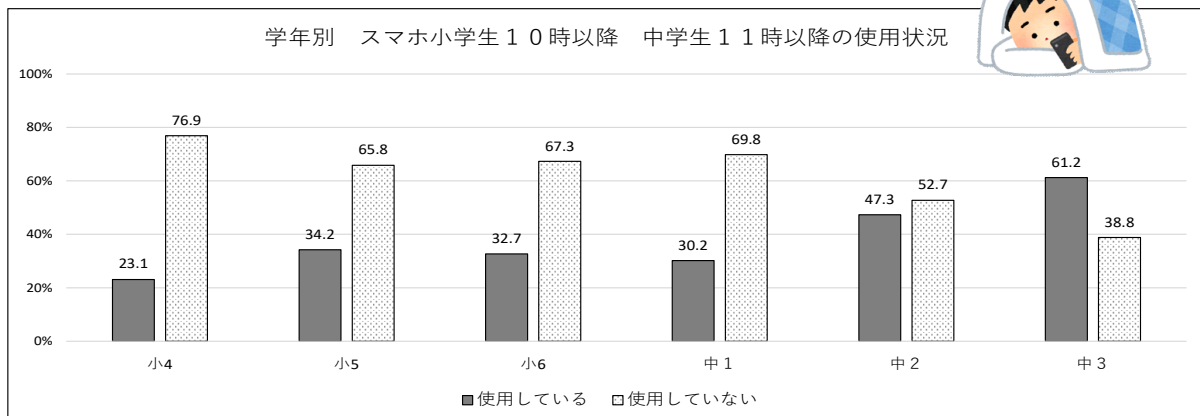
～デジタル機器と目の健康について～ 「就寝前のデジタル機器使用」

前回のほけんだよりでは、デジタル機器と目の健康に関するアンケート結果から、「使用時刻」「使用時間」「健康上当てはまること」の3点についてお伝えしました。使用時刻については、深夜まで使用しているお子様も見られることから、十分な睡眠が取れていないのではないかと心配されます。そこで、今回は「使用時刻」と「睡眠」の関係についてお話ししたいと思います。

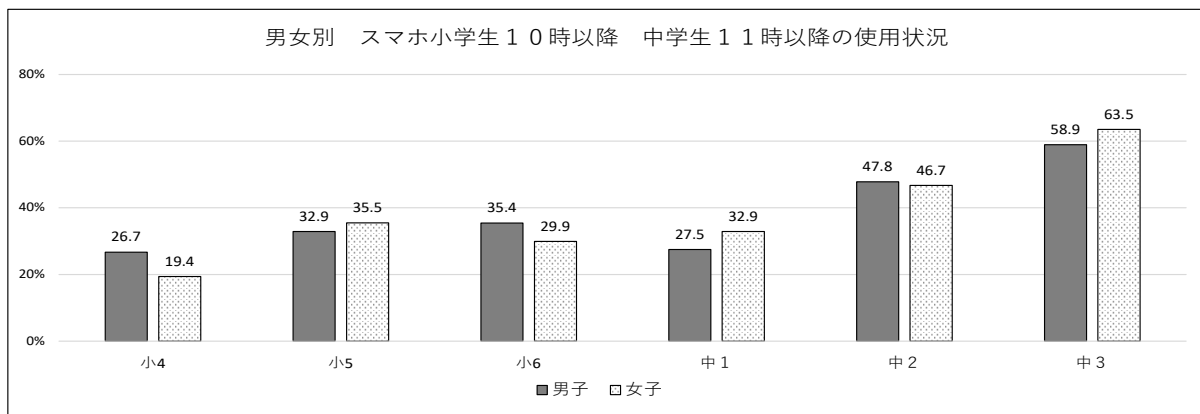
就寝前のスマホは 1 時間前 (理想は 2 時間前) までに！

お子様は何時頃までデジタル機器を使用していますか？デジタル機器の多くは、ブルーライトという青くて強い光を発しています。ブルーライトは、朝浴びることで体内時計を整える大切な役割もありますが、その光に就寝直前までさらされると、入眠作用があるホルモンの分泌が阻害されたり、体内時計のバランスが崩れたりすることがあるので注意してほしいと思います。

君津市 1 班の実態はどうでしょうか？



中2になると11時以降の使用がぐんと高くなります。だんだんと保護者の管理下から離れて自分で管理することが多くなるからでしょうか。就寝時刻も気になるところです。



学年により男女差はあるもののあまり大きな差はみられません。中3になると男女ともに半数以上が11時以降も使用しています。

就寝前のデジタル機器使用におけるブルーライトの影響

就寝直前まで画面を見ていると…

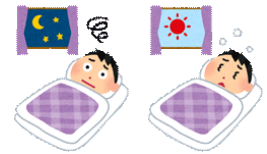
脳が日中と勘違いする



目が冴えて眠れなくなる



体内時計が崩れる



「ブルーライトは悪者？」

表面でも書きましたが、ブルーライトは、太陽光に含まれている他、テレビ、スマホ、タブレットなどの液晶画面やLEDライトにも含まれる光です。ブルーライトカットメガネなども売られていることから、「目に悪そう」というイメージがあるかもしれませんが、しかし、デジタル機器の液晶画面から発せられるブルーライトは、曇天や窓越しの自然光よりも少なく、網膜に障害を生じることにはないレベルであり、いたずらにブルーライトを恐れる必要はないと報告されています。ブルーライトをカットすると近視が進みやすくなる可能性が示唆されておりますので、近視が進行しやすい年代である子どもに対してはブルーライトカットのメガネは不適切です。就寝前はブルーライトカットのメガネをかけるのではなく、デジタル機器の使用自体を控えましょう。

ブルーライトのメリット

- ・ブルーライト（紫外線に近い波長の光）を浴びた方が近視になりにくい。
- ・朝何時にブルーライトを浴びたかによって、日中変動リズムの時間が決定される。
- ・日中にブルーライトに浴びる量が少ないと、夜の睡眠の質が低下する。

2021年4月に日本眼科学会や日本眼科医会など6団体から連名で「小児のブルーライトカット眼鏡装用に対する慎重意見」が公表されました。参考文献はこちらになります。ぜひご一読ください。



規則正しい睡眠で

OFF



1. 体の疲れがとれる

→元気に過ごせる。免疫力が高まり、病気に負けない強い体になる。

2. 体の成長を助ける

→成長に必要ないろいろなホルモンが出る。

3. 脳と心の成長を助ける

→集中力が高まる。記憶の定着。ストレスから守る。



深夜にデジタル機器を使用することで、寝つきが悪くなったり、睡眠不足から朝すっきり起きられず、朝食も食わずに登校したり、疲れがたまってきたまま学校生活を送ることも考えられます。ご家庭でデジタル機器を使用する際は、使用時間や使用時刻ルールを設けていただき、**就寝1時間前（理想は2時間前）からは使用を控えていただくようお願いいたします。**

引用・参考文献 日本眼科医会HP 文部科学省HP