

すいしんきょうぎかい せんせい き
推進協議会の先生に聞いてみました



質問1 ブルーライトとはどのようなものですか？

答え1 自然に目に入ってくる光のひとつです。太陽、部屋の明かり、テレビなど、毎日の生活で浴びるいろいろな光の中に含まれています。少ない電力でとても明るく光る青色LEDに特に多く含まれています。



質問2 ねる前に、ブルーライトを出すものを見ると、ぐっすりねむれなくなるのはなぜですか？

答え2 「ねむいな」と感じさせるホルモン（メラトニン）は、暗い所にいるとたくさん出て、明るい所にいると出なくなります。ねる前にスマートフォン、パソコン、テレビなどの画面を見ると、メラトニンがあまり出ず、私たちは「ねむいな」と感じにくくなります。明るい光で脳が目をさましてしまうことや、毎日24時間で動いている体内時計がずれることも、ぐっすりねむれなくなることに関係しています。



質問3 ねる前はどのような過ごし方をすればよいですか？

答え3 ふとんに入る1時間前からは、ブルーライトが出るものを見たり、使ったりしないようにすることが大切です。また、夜にお店など明るい場所に行くと、ブルーライトを浴びてしまうので、できるだけやめた方がよいでしょう。部屋の明かりを少し暗くして、体や脳がねむりにつく準備をしましょう。



質問4 スマートフォン・パソコン・ゲーム機・テレビなどを見過ぎたり、使い過ぎたりすると、体にどのようなことが起こりますか？

答え4 人によって違いはありますが、次のようなことが起こることがあります。



目	視力が悪くなる、ドライアイ（目がかわく）になる、目がつかれる
骨・骨格	姿勢が悪くなる、首・肩・手首・背中などがつかれたり痛んだりする
精神面	ストレスがたまる、依存症になる（やめられなくなる）、イライラする すぐにカッとなる、集中力がなくなる
全身	睡眠不足や睡眠障害になる、運動不足になり太りやすくなる、体内リズムがくずれることで生活リズムがくずれる、体がだるくなる

あなたは大丈夫!? 気付かないうちにやめられなくなっているのかも

スマートフォン・パソコン・ゲーム機・テレビを使っているときの自分はどうですか？自分でチェックしてみましょう。

- 時間や回数を自分でコントロールできない
（やめようと思っても何時間も何回もやり続けてしまう、見続けてしまう）
- 使うことや見ることが、どんなことよりも一番だいじ
（友達と遊ぶ、家族と過ごす、宿題をする、ねむることなどよりだいじ）
- 使うことや見ることによって、学校をちこく・欠席したり、食事をしない、ねむらない、など普通の生活をするのがむずかしくなっている

※1～3までのうち、1つでもチェックがある人は自分の生活を見直してみましょう。
 チェックした後、不安に思うことがあれば、先生に相談してみましょう。