

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一つです。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 寝る前に、ブルーライトを出すものを見たり使ったりすると、ぐっすり眠れなくなるのはなぜですか？

答え2 「眠いな」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。寝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なくなるので、私たちは「眠いな」と感じにくくなります。明るい光で脳が覚醒してしまうことや、毎日24時間で動いている体内時計がずれることも、ぐっすり眠れなくなるに関係しています。



質問3 寝る前はどのような過ごし方をすればよいですか？

答え3 布団に入る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、体や脳が眠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、体にどのような影響がありますか？

答え4 人によって違いはありますが、次のような影響が出ることがあります。



目	視力が悪くなる、ドライアイになる、目が疲れる
骨・骨格	姿勢が悪くなる、首・肩・手首・背中などが疲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、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、体内リズムが崩れることにより生活リズムが崩れる、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・テレビを使用しているときの自分はどうか？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、使用し続けてしまう)
- 使用・視聴が、生活やそのほかの行動の中で、一番大事で最優先の行動になっている
- 使用・視聴し始めるとイライラや、落ち込んだ気持ちがなくなるのに、使用・視聴しないときにはイライラしたり落ち込んだりしてしまう
- 使用・視聴時間を聞かれた時に、ごまかしたり、少なく答えたりしてしまう
- 使用・視聴時間が長い、と周りの人から注意されたことがある
- 使用・視聴していないときでも、気付いたら、「使いたい、見たい」と考えている
- 使用・視聴することで、学校を遅刻・欠席したり、食事をしなかったりするなど普通の生活をするのが難しくなっている
- スマートフォン・パソコン・ゲームを使用しない生活は考えられず、耐えられないと思う

※1～8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。