



「スマホ斜視」を知っていますか？

ゲームやスマートフォンに夢中になって気づいたら何時間も経っていた、近い距離で動画を見ていた、なんてことはありませんか？最近では子どもたちや若い人たちを中心に「スマホ斜視」が増加し、社会的問題にもなっています。



「スマホ斜視」は名前の通り、スマホのやりすぎによってなる病気です。別名を「急性内斜視」といい、急にどちらかの目が内側に入ってしまう、視線がずれてしまう状態を言います。

- ～症状～
- ・両目で見たものが二重に見える
 - ・寄り目になる
 - ・物の距離感がつかめなくなる

スマホのやりすぎ、どうしてダメなの？

てごろなサイズ感で持ち運びに便利なスマホですが、小さいがゆえに目に近づけて凝視（じっと見る）してしまいがちです。目の周りには筋肉があり、その筋肉の伸び縮みによって目を動かしています。休憩も取らずに画面を何時間も凝視し続けると、目のピントを合わせるための筋肉が長時間同じ状態で固まり、画面を見ているわけではないのに目が寄ったまま動かなくなってしまいます（パソコン等の他のメディアも注意が必要です）。

そして、スマホのやりすぎは、他にも下のような影響を及ぼすことがあります。

体の影響

- ・視力低下
(スマホ斜視もその1つ)
- ・体力低下
- ・肩こり、腰痛
- ・肥満

心の影響

- ・感情のコントロールができなくなる
- ・イライラする
- ・うつ状態になる
- ・やる気が出ない
- ・記憶力低下

生活の影響

- ・学力低下
- ・遅刻、欠席
- ・人間関係の悪化
- ・昼夜逆転
- ・家から出なくなる



つか かためいじん スマホの使い方名人になろう

スマホのやりすぎによる「スマホ斜視」や、さまざまな悪影響について話しました。しかし、スマホ自体が「悪いもの」だとは決して思いません。ちょっとした息抜きや、調べ学習に使ったり、誰かと話したいときはすぐ話せたり。上手に付き合っていけたら良い面もたくさんあると思っています。

スマホ斜視にならないための4箇条

その1 目と画面の距離を30cm以上離そう

- 画面との距離が近いと自然と寄り目に。適切な距離を保ちましょう。

その2 寝ながらスマホをさわるのはやめよう

- 横に寝ながらのスマホ使用は左右の目のバランスが崩れ、スマホ斜視の原因に。

きょう
今日から
やってみよう！

その3 30分に1回は遠くを見るなどをして目を休めよう

- 定期的に疲れた筋肉をゆるめましょう。

その4 「1日〇時間」と使う時間を決めよう

- おうちの人と話し合っ、自分の「スマホルール」を決めましょう。

ふゆやす けんこう す 冬休みを健康に過ごすために

もうすぐ冬休み。冬休みには、クリスマスやお正月もあって楽しいことやワクワクすることがたくさん詰まっていますね。しかし、長い休みに入ると生活が崩れてしまいがちです。元気いっぱい過ごすためにこれらの「〇〇すぎ」には気を付けましょう。

〇食べすぎ、飲みすぎ

- 食生活は、普段通りのペースを崩さないように気をつけましょう。
- おやつを食べすぎには注意しましょう。



〇だらだらしすぎ

- 体育や外遊びの時間がない分運動不足になりがちです。意識して体を動かしましょう。



〇生活リズム崩れすぎ

- 冬休みだからと夜更かしせず、規則正しい生活を送りましょう。

- 小学生に必要な睡眠時間（9～10時間）眠る。
- 毎日同じ時刻に寝る。
- 寝る1時間前には、メディアの使用をやめる。