

第2回 学校保健安全委員会主催講演会 生徒の感想

- ICT機器全部をよくないものとして扱うのではなく、「使い方を少し見直す」という始めやすいところから改善策を伝えてくださったので、少しずつ生活に活かしていきたいと思いました。
- ICT機器とうまく付き合う方法がわかってよかったです。特に「デジタルデトックス」のことが心に残っており、**テスト前にはデジタルデトックスを行いたい**です。
- 私はICT機器をたくさん使用してしまっています。「便利」という範囲を超えてしまっているのを自覚していますが、**どうしていいかわかりませんでした**。今日はICT機器による悪影響から対策まで、**たくさん学ぶことができました**。
- 一度その悪い環境に慣れると、なかなか抜け出せられないのが怖いと思いました。**やるべきことをやってから、時間を決めてICT機器を使おうと自分の中で約束しました**。
- ICT機器を使わないことが良いのではなく、**工夫してうまく付き合うことが大切だと分かった**。YouTubeの自動再生を消したり、**タイマーを使ったりしてやめられるような工夫をしたいと思う**。
- 便利な時代になったけれど、それに頼りすぎると逆に邪魔なものになってしまうと感じたので、**頼る部分と自力でやる部分の区別も必要だと感じました**。
- 講演を聞いて、ICTの使用時間や使用する時間帯を見直さなければいけないと思いました。休日は、スマホやパソコンをずっと触るのではなく、**部活や趣味に集中することでドーパミンを出し、ストレスをためないようにしようと思います**。
- 一番印象に残っているのは、**気分の落ち込みと肩こりなどの体の不調が深く関係している**ということです。体の不調が続くことで、気分の落ち込みにつながったり、気分の落ち込みがひどいと痛みに敏感になり、体の不調に現れたり、あまり関係のなさそうなものが結びついていたことに驚きました。
- これから先、ICT機器の利用がより簡単に、便利になっていったとしても、それによって**やるべきことを疎かにするような大人にはなりたくない**と思いました。
- 普段スマホを見ると、肩がとてもこっててつらかったですが、今日習ったストレッチをしたり、見る時の姿勢を意識したり、気を付けていこうと思った。
- 勉強中はスマホから離れる、睡眠の妨げにならない場所にスマホを置き、電源を落としてから寝るなど、**自分で工夫できることがたくさんあると考え直すことができました**。
- SNSのフォロワー人数を減らす（必要最低限）方法は、**いらぬ情報が入らなくなりスマホを使う時間が減る**ということで、早速やろうと思った。

- 頭の重さが5.5Kg に対して、ストレートネックのように姿勢が悪いと27kg も負担がかかることを知ってとても驚いた。首の筋肉の使いっぱなしは、相当負担がかかっているから、**どれだけ熱中しても姿勢だけは必ず気を付けようと思う。**
- 寝る前にパソコンで勉強したときは、たしかに寝つきが悪かったので、**帰ってからすぐにスマートフォンやパソコンでの用事を終わらせて、なるべく寝る前にはブルーライトを見ないようにしたいです。**
- ICT機器を使いすぎると体に悪影響だということは知っていましたが、心の面にも影響することを知りました。**スマホを使うと欲求が満たされ、使用をやめるともっともっと使いたくなってしまおうというのを聞いて、今まで何度も聞いてきた薬物乱用と似ているなと思いました。**
- スマホを使いすぎること無気力になったり、勉強に身が入らなくなったりするので、**やるべきこととやりたいことをバランスよくできるように気を付けたい**と思いました。
- スマホを使いすぎると成績が下がる**という話が本当だったと知って、来年受験生になるので、使い方や時間の管理をもっとしっかりしようと思いました。
- 今回は脳への影響も詳しくお話してくださり、前頭葉や海馬など具体的で根拠のあるお話だったので、納得したと同時にスマートフォンの危険性を改めて感じました。
- 今日教えてもらったストレッチをやってみたら、背伸びをするよりも体が伸ばせて、こりも取れた感覚がしてよかったです。
- スマホだけが楽しみになるのではなく、他の楽しみも見つけて、ICT機器の使い方を見直そう**と思いました。
- 毎日扱っているICT機器だからこそ、安全かつ正しい方法で扱っていけるようがんばります。
- なるべく心と身体を健康に過ごすには、やはり**マイルール**を決めるべきだと分かりました。家に帰りSNS等をつい触ってしまうことがあるので、**触らないように母に宣言して勉強に向かいたい**と思います。
- 健康委員の発表で、「**ICT使用時間が長い人ほど睡眠時間が短い**」ことが**グラフで説明されていたことが印象に残りました**。グラフを見比べると、その違いが如実に表れていて驚きました。
- 健康委員の発表は、中等生のデータを調べて発表していたので、とても興味があって、話の内容も分かりやすかったです。
- 健康委員の発表にあったように、**3回生になってちょっとだらけてしまうこともあったので、今日教えてくださった対策法やストレッチもやっていきながら、うまくICT機器と付き合っていこう**と思いました。