



11月4日(木)に第2回学校保健安全委員会主催講演会を開催しました。

今回は、健康委員の生徒発表と、下関看護リハビリテーション学校 理学療法学科より渡邊一也先生と古賀孝幸先生をお招きし、「ICTと共に生きるみなさんが心身ともに健康であるために」という演題で講演をしていただきました。

松田PTA会長さんをはじめ11名の保護者の方々にも御参加いただき、後期生はアリーナにて、前期生は各教室にてリモート参加という形式で開催しました。講演会の様子の一部をご報告させていただきます。

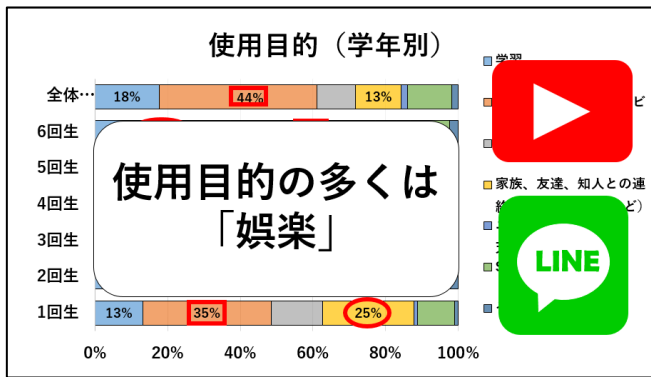
お忙しい中、御参加いただきました保護者の皆様、どうもありがとうございました。



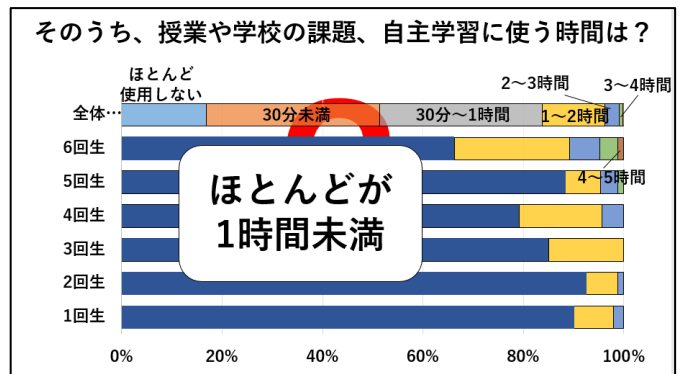
健康委員の発表

9月に全校生徒を対象に「ICT機器使用に関するアンケート」を実施し、その結果を5回生の健康委員全員で考察しました。委員長の永田和貴さん、副委員長の田實健聖さん、松本乃愛さんが皆の意見を代表でまとめて、資料作成と発表を担当してくれました。

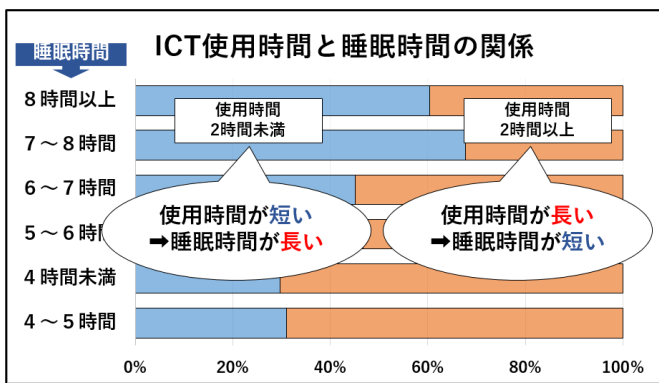
1日の平均使用時間や、使用の目的、使用時間と睡眠時間の関係、体と心の不調の相関関係について、中等生の実態をととても分かりやすく解説してくれました。



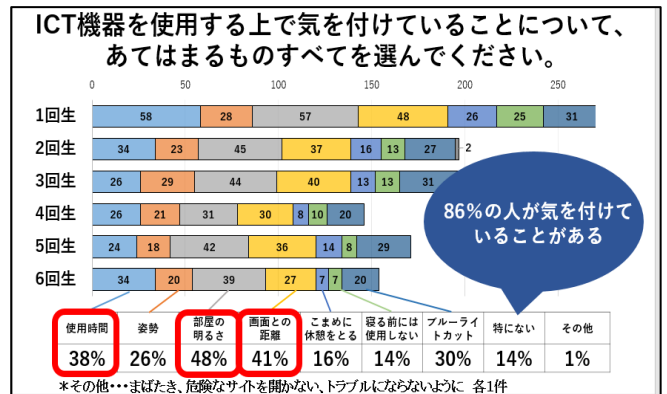
使用目的の多くは、映画・テレビ番組・YouTube等の動画視聴



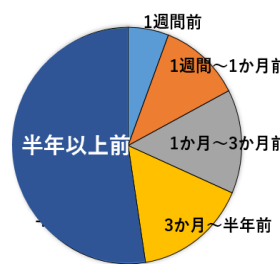
学習に使うのは、ほとんどが1時間未満



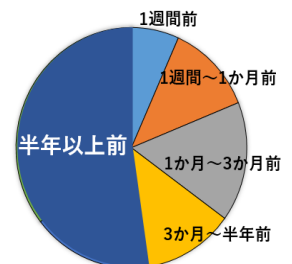
使用時間と睡眠時間は大に関係あり！



体の不調について いつごろから感じている？



心の状態について いつごろから感じている？



多くの人が使用する上で気を付けているにも関わらず、なぜ、体や心の不調を半年以上も感じているのだろう？

ICT機器を使用すること自体が悪いのではなく、本当にやりたいこと、やるべきことを優先し、体と心の健康を考えながら、バランスよく付き合っていくことが大事ですね！



講演：ICTと共に生きるみなさんが心身ともに健康であるために

講演内容

- ①言葉の意味の確認
- ②スマホ(ICT機器)の使用が心に与える影響
- ③心の不調を減らすスマホ(ICT機器)の使い方
- ④スマホ(ICT機器)の使用が体に与える影響
- ⑤筋肉の痛みや姿勢を自分で改善する方法

講師：下関看護リハビリテーション学校
理学療法学科 渡邊 一也 先生
古賀 孝幸 先生



- ・肩こりが続くと気分が落ち込み、反対に気分が落ち込んだ人や不安感が強い人ほど痛みを敏感に感じるということが研究で分かってきた。このことから、ICT 機器使用のために、首や肩の筋肉が固まり体の不調が起ることによって心の不調も起こってくるということが分かってきた。
- ・本校のアンケート結果からも ICT 機器の使用と心身の不調には関連があることが分かる。
- ・動画の視聴時間やゲームのプレイ時間が長くなればなるほど、成績が低くなることが明らかだと言われている。

小学3年生の女の子の実験結果の感想より

テレビやYouTubeの音に慣れてしまい、問題を解こうとしたら静かな所では逆に頭が落ち着かなくなった。長い時間テレビやYouTubeを見てから勉強するのはやる気がなくなる。

- ・人は暗くなると脳の中の「松果体」という部分から「メラトニン」というホルモンを分泌させる。このホルモンは眠りを促すホルモンであるが、ブルーライトの光を見ることで、脳は昼間と勘違いしてメラトニンを分泌せず、なかなか寝付けないということが起こる。
- ・ICT 機器による情報刺激により脳は多幸福感を感じる。しかしその多幸福感は長く続かないため、人はまた再び情報刺激を求めて ICT 機器を使用するが、繰り返すうちにだんだん同じ刺激では満足できなくなり、より長い時間、より強い刺激を求めるようになる。これが、やめなければ・・・と思ってもやめられない脳のしくみ。デジタルデトックスでこの脳の仕組みに対応しよう！
- ・デジタルデトックス ～ SNS やスマートフォンやコンピューター等のデジタル機器の使用を自発的に控えていくこと、またその期間のこと。

具体的には、
このようなことをお勧め

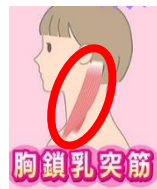
- ① 試験前の勉強時間は、SNS、YouTube、ゲームは控える。
- ② 寝る前は、オフライン設定にする。
- ③ SNS のフォローは必要最低限にする。

- ・ビルゲイツ、スティーブ・ジョブズ、マーク・ザッカーバーグは自分の子供には一定の年齢（14歳）までICT機器やSNSの使用を禁止していたらしい。（14歳までは脳が発達途中で健康被害があると知っていたから？）
- ・成人男性の頭の重さは約5.5Kg。姿勢が悪いと頸椎に負担がかかり、前方に60度首を傾げる姿勢だと、頸椎にかかる負荷は27Kgになる。この姿勢は、「胸鎖乳突筋」と「後頭下筋群」という筋肉を使い続けており、その結果、肩こりや首の痛みが出てくる。



胸鎖乳突筋のストレッチ

- ① 手で片方の鎖骨を抑える。
- ② 抑えている鎖骨の逆方向に、首を斜め後ろ方向にゆっくり動かす。



ストレートネックの
矯正ストレッチ

- ① スマホを使っている姿勢になる。
- ② 指先で顎を押す。
- ③ 顎を押すことで自分の姿勢を矯正する。



- ・最後に、理学療法士の職務内容等についてもご紹介いただき、とても有意義な講演会となりました。生徒や保護者の方々から寄せられた感想はこちらのQRコードからご覧ください。

