



保健室だより

平成29年10月3日(火)
鳥取湖陵高等学校保健室

スマホと視覚障がい

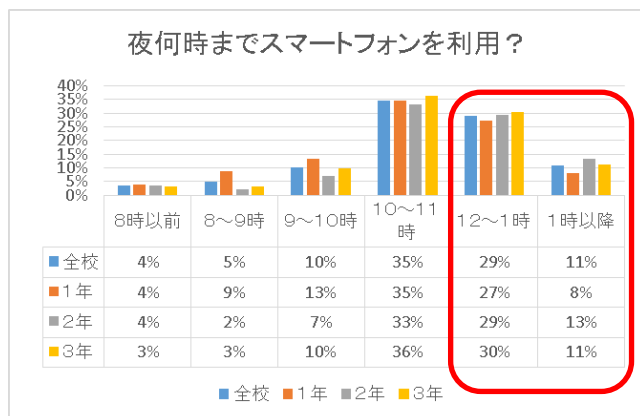
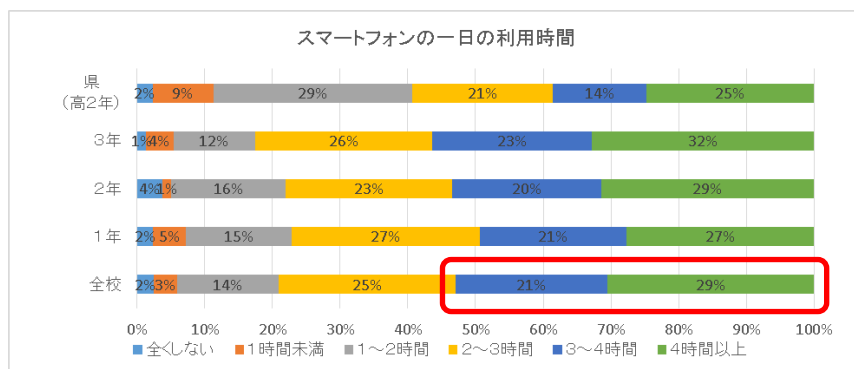
本校生徒のスマートフォン（以下スマホ）所持率は94%で、多くの生徒が使用しています。7月21日に全校対象に実施した「スマートフォンに関するアンケート」結果から、一日にスマホを3時間以上使用していると回答した生徒の割合は50%と、鳥取県平均（39%）に比べてかなり多くの生徒が長時間使用している傾向にあります。（下のグラフを参考にしてください）

スマホを長時間使用することで、目に悪影響を及ぼす危険が潜んでいることを知って、スマホの使い方を考えるきっかけにして欲しいと思います。

スマホが体に及ぼす影響として、「スマホ内斜視」が問題とされています。「スマホ内斜視」とは、近くを見る時に目はピント調節と瞳孔を小さくすることにより

ボケのない快適な映像を作り上げていて、この状態を近見反応といいます。近見反応を長時間続けていると、次第にその状態に順応・慣れが生じて、打寄せ眼位（内斜視）になります。これが「スマホ内斜視」と呼ばれる状態です。

また、ブルーライトの影響も懸念されています。スマホの液



晶ディスプレイが発するブルーライト（波長が380~500nmの青色光）による睡眠障害が増加しています。スマホ画面はブルーライトの割合が特化して高いのです。

寝ながらスマホをしている人も多く、目への影響や睡眠不足を心配しています。「スマホの使用時間は〇時まで」と、家庭のルールを決めましょう。

性に関する指導LHR (2年生)を行いました

9月8日(金)の2年生のLHRは、鳥取県助産師会から4名の助産師さんに来ていただき、2会場で「性に関する指導LHR」を実施しました。

【指導内容】

☆ 次の世代の命を繋ぐ役割がある

私たちの命は、祖父母から両親へ、そして私たちへと繋がれた命であり、私たちはその命を次へと繋ぐ役割がある。そのために、自分の健康を保つことが大切である。

☆ 結婚をして幸せな生活をするためには

自分を大切にすることは、相手を大切にすることであること。これからの人生は選択と決断の連続である。

☆ 妊婦体験

妊婦シュミレーターを着用して、お腹の大きいお母さんの体験をしました。意外に重たくてお母さんの大変さを実感していました。

☆ 赤ちゃん抱っこ体験

全員が3kgの赤ちゃん人形を抱っこする体験をしました。まだ首がすわっていない赤ちゃん人形で、「首がぐらぐらする。」「重たい。」と、初めて抱いた赤ちゃんに驚きの声があがっていました。

☆ 性感染症(STD)について

自覚症状がなく進行する病気であり、若い女性がつりやすいこと、性感染症の予防にはコンドームを使うことが大切である。



【2年生の感想(一部抜粋)】

- 人を育てるということは簡単なことではなく、とても大変ということが分かりました。赤ちゃんは重いということが分かりました。
- 人形の赤ちゃんを見た時、こんな大きな赤ちゃんがおなかについて出てくるんだなって思って驚きました。
- 赤ちゃんの重さがリアルだったことが一番印象に残りました。あの重さを四六時中抱っこしていると考えたら絶対疲れるなと思ったので、お母さんには本当に頭が上がりません。
- 実際に赤ちゃん人形を抱っこした時、自分が想像していたよりも重かった。子どもを産むということは責任があるし、大変なことだと思った。