



風も爽やかで気持ちがいい季節になりました。特にスッキリ晴れた日は、外で体を動かしたくなりますね。マスクをしながらマラソンなど激しい運動をするときは、こまめな休憩や水分補給を心がけましょうね。

また学校では、11日からオンライン授業が始まりました。ネットリテラシーについてのお知らせにも記載がありましたが、健康障害などに気を付けて上手にネットと付き合っていきましょう！

## 新型コロナウイルス対策 その3

～ネットの長時間利用による健康障害を防ごう～

### #1.視力 : 瞳が内側に寄って戻らない「急性内斜視」が10代に急増！

実験 ①ペアになる(実験者Aと観察者B)



- ②実験者Aは、手の人差し指を遠方で自分の方に向け、ゆっくりと自分の鼻に近づける
- ③観察者Bは、実験者Aの眼球の動きを観察する



→寄り目にならず「片目だけで見ている」場合は、**危険信号**です

#### スマホによる近見反応異常発生メカニズム



1. 目は近くを見ると、両眼を内側に寄せる「輻湊・ふくそう」というしくみが働く

#### ＜スマホによる両眼視異常(近見反応失行)発症のメカニズム＞

長時間スマホなどの小さい画面を見続けていると、過剰な輻湊(寄り目)が起こり、脳が混乱して「片目を使わないように」という間違っただけの指示が出てしまいます。そうすると片目だけで画面を見るようになり、スマホの位置が顔の中心から外れます。

#### ＜何が起こるか？＞

立体感や遠近感を正常にとらえることができなくなり、**野球・卓球など球技の空振り**や**スポーツ外傷**の増加に繋がります。

#### ＜予防策＞

長時間使用は避ける。最長1時間、30分スマホをみたら5分間は目を離し、休憩中は遠くを見るようにする。

現在、通常の眼鏡補正では両眼視異常の対応ができず、眼科学会による治療方針も確立していないため、使用時間を減らすことしか対策はないと言われています。



**オンライン授業は、なるべく大きい画面でみましょう！**

### #2. 脳や心への影響

スマホの長時間利用は、社会性や理性をつかさどる「脳の前頭前野の働きを低下させる」と言われています。文章を書くなどの勉強をしているときは前頭前野が活発に働きますが、ゲームをしているときは、ほとんど動いていません。



前頭前野の働きが低下すると、①**脳の感情や欲望を抑える**、②**相手を思いやる**、③**未来を予測する等の働きが低下**します。それにより、**切れやすい言動が増える**と言われています。

### #3. インターネット依存

自分の意志でインターネット利用をやめられない中高生が**全国で93万人**(2018年厚生労働省推計)。5年前と比較すると**約40万人増加**し中高生の**7人に1人がネット依存**の状態になっています。



下記に当てはまる項目はありますか？

- (1) ゲームをする時間や頻度を自ら制御できない
- (2) 日常の関心事や日々の活動よりゲームを優先する
- (3) 社会生活に重大な支障が起きているのに続ける …などといった状態が12カ月以上続く場合

→ WHOはこれらのゲーム依存を「**ゲーム障害**」という名称の「治療が必要な精神疾患」に、2019.5.25初めて認定しました

→ 大切なことは「**インターネットをコントロールできる力**」をつけること →→ それを、「**ネットリテラシー**」です

参考: ネット長時間利用の健康阻害(子どものネットリスク教育研究会 成田弘子)

### 帰国者・接触者相談センターへの相談目安が変更になりました(5/8)

以前は、37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合でしたが、



変更

- ☆ 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかが ある場合
- ☆ 重症化しやすい方(基礎疾患がある方等)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- ☆ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

\* 上記のいずれかに該当する場合は、すぐに御相談ください。(これらに該当しない場合の相談も可能です)