



# 10周年 ぽけんごま

尼崎市立尼崎双星高等学校  
保健室発行  
2024年10月9日

風が涼しくなり、日差しも和らいで、空にはいわし雲がみられるようになりました。少しずつではありますが、秋の気配を感じるようになりました。秋は「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」などと言われるように、何かを始めるにはぴったりの季節です。また先日行われた文化祭での展示や模擬店、ステージ発表などから様々なことを感じたのではないかと思います。これを機に新しいことに挑戦するのもいいかもしれません。

## ☆目に優しい生活を送れていますか？☆

目の痒みや乾燥、まぶたがぴくぴくするなど、目に関する症状は出ていませんか？またスマートフォンやタブレット、パソコンなどを使いすぎていませんか？10月10日は目の愛護デーです！今一度、自分の目の健康について振り返り、今よりもさらに良い生活が送れるようにしましょう。

**良い姿勢で**  
画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

10月10日は目の愛護デー  
スマホ・タブレットから  
**目を守る**  
10ヶ条

**適度な運動を**  
画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

**長時間見ない**  
近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になってしまいます。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

**目に良い食べ物もとりよう**  
ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

**遠くを見て目を休める**  
画面を30分見たら、窓の外の景色などを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

**寝る前は見ない**  
画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

**目に合ったメガネ・コンタクトレンズを**  
度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

**まばたきを忘れない**  
集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

**睡眠は十分に**  
睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。

**気になるときは眼科へ**  
見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

※参照：日本眼科医会ホームページ

# 「SNS 疲れ」していませんか…？

SNS は便利で楽しいツールであるため、多くの人が利用していると思います。その一方で SNS を利用することでネガティブな感情を経験したり、SNS を通して他者とコミュニケーションをとる時に、「独特の気遣い」をしたりして、精神的・身体的に疲れを感じることはありませんか？そのような疲れを「SNS 疲れ」といいます。

「SNS 疲れ」が蓄積すると、自分を否定的に見てしまう状態が続き、症状が酷い時には、うつ病や不眠などに繋がってしまうケースもあります。

## —「SNS 疲れ」の例—

- 他の人の充実した投稿を見て、自信を失ってしまう。
- すぐに返信をしないといけないというプレッシャーを感じてしまう。
- 自分の投稿に反応が少なくて落ち込んでしまう。
- 自分の投稿に対して、ネガティブなことを書かれて嫌な気持ちになる。



## ☆SNS とうまく付き合っていくためには☆

「SNS 疲れ」は、SNS の利用自体に疲れてしまうというのではなく、SNS を介した人間関係に対してネガティブな感情が起こっている状態です。そのため「SNS 疲れ」を防ぐためには、SNS の利用時間を見直すことが大切です。また「SNS 疲れ」を感じた時には、その疲れを癒す方法、もしくは自分の感情を発散する時間や方法を見つけるのも効果的です。

## —「SNS 疲れ」への対処方法—

### ① SNS の利用時間を確認してみる。

アプリごとの利用時間を確認できる機能(スクリーンタイム)を使用して、1 日にどれだけスマホなどを触っているか確認してみましょう。そして SNS の利用時間が具体的にどの程度なのか、再認識しましょう。

### ② SNS の利用時間を減らし、SNS 以外で夢中になれるものをする。

22 時以降はスマホなどの電源を OFF にするというように、SNS から離れる時間を決めるとよいです。また休みの日に 1 日中 SNS を見ない日を設定するのも効果的です。

そして新しくできた時間を読書や音楽、料理、スポーツなどの趣味の時間に充てて、新しい感覚を味わってみませんか？

## アウトメディア、ちょっといいかも！



意識せずついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？ アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



SNS は便利なツールですが、使いすぎてしまうと心身の不調につながる可能性があります。そうした不調が起こる前に、自分で今の使い方を見直し、必要であれば対策を立て、予防的に関わっていくことで、今よりもさらに充実した、自分らしい生活が送れるようにしましょう。