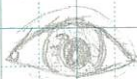


健康面でスマホが子どもに与える

"悪影響"

を調べてみる

①視力の低下

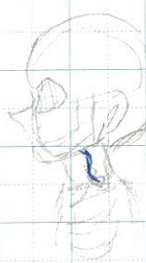


スマホは長い時間、同じ距離で見続けてしまいがち。目のピントを合わせる力の衰え、疲労が溜まる。小中学生の裸眼視力1.0未満の割合が過去最高(特に中学生は視覚障害レベル)という驚くべき結果に...

②姿勢の悪化

具体的にはストレートネックやスマホを操作する手、指への影響。ストレートネックとは、

① 通常

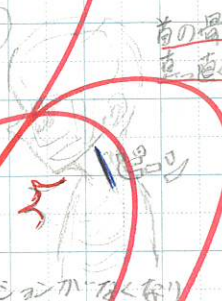


頭の重さになるため、ゆるくカーブしている。



スマホを長時間見る

②



首の骨が歪み、曲りになる。

肩こり

頭痛

肩こり、頭痛、めまい、耳鳴りなど起る。

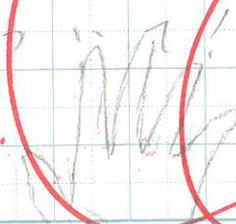
指の変化について

③

指の変化について



親指を使うと



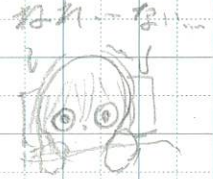
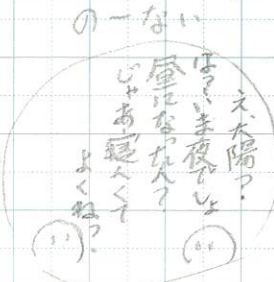
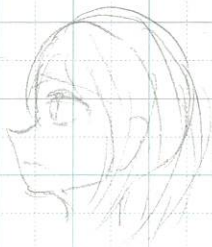
腱鞘炎

今日のふりかえり → がんばり表に書こう

頑張る (けんしやえん)

③睡眠への悪影響

スマホの光からは太阳光に近い性質の「ブルーライト」が出ている。寝る前に浴びると体内時計が狂い、寝られなくなる。



<参考>

スマホが子どもの健康を脅かす!

文部科学省 睡眠を中絶とした生活習慣と子供の自覚との関係性に関する調査

① ストレス、ネックや視力低下は直すことができないと書いてある。て、改めて自分の体を大切にしたいと思いました。授業で班(クラス)に分かれたこと広めます!

大切な知識ですわ!