

タブレットやスマホを健康に気をつけながら使おう！

1.提案のきっかけ

(1)私達の体験と調べてわかったこと

デジタル機器(タブレットやスマホなど)を使っていて、夜遅くまで使ってしまったことはないだろうか。まだ、タブレットやスマホを持っていない人もいだろう。しかし、タブレットやスマホ以外の例としてテレビやゲーム、クロームブックなどがあげられる。実際、デジタル機器の使いすぎで、目が悪くなったり、寄り目になったりするの、眼科医や文科省も取り上げているほど、使いすぎによる目が悪くなるのはありえるのだ。実際、班の中に目が悪くなった人がいた。更に、猫背になったり、ドライアイになったりする危険もあるのだ。ドライアイとは、目を保護する涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れたりして、目の表面が均等にうるおわない病気のことだ。実際に、ドライアイになった人で、どの年代に多いのか調べてみると、15歳(つまり中学3年生)に多いことがわかった。

また、デジタル機器を使っていると、猫背になったことがあるという人もいた。



(2)解決したい課題

タブレットやスマホを使うときに特に時間への配慮を忘れると、目が悪くなったり、寄り目になったりする。時にはスマホ依存症になることがある。私達小学生にも、どんどんデジタル機器を使う機会は増えていくので、この課題を解決する方法を提案したい。



2.提案

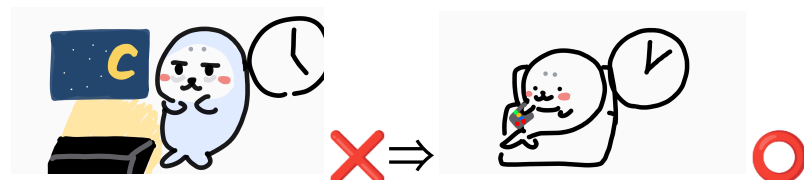
「時間」を工夫した使い方をしよう

夢中になってしまうデジタル機器だからこそ、「楽しみたい!」「遊びたい!」といったことではなく、「時間」に合わせた工夫をしてみることを、私達は提案する。なぜなら、デジタル機器ばかりに集中する

と、一生使う目が悪くなったり、更には寄り目になったりする可能性があるからだ。この工夫を簡単にできるやり方を2つ提案する。

(1)使う時間を決める。これで、目が悪くなることや寄り目のリスクを下げるができる。もし、使う時間が過ぎてしまっても、20分やったら、五分休憩するなど、休憩を取ることを意識してほしい。

(2)デジタル機器を使うときは、明るい場所で使う。暗い場所で使ってしまったら、明るい場所で使うよりも目が悪くなるスピードが早くなり、すぐに目が悪くなってしまう。だから、目が悪くなるのを少しでもおさえるためにも、明るい場所で使うことを心がけてほしい。



このように、「時間」を工夫した使い方をするだけで、目が悪くなったり、デジタル機器の依存症だったり、私達が気持ちよく過ごすことができるのだ。今のうちから見直しておくことで、危険なことを減らすことを普段からも身につけられるようになるので一石二鳥だ。

3.まとめ

提案でも触れた通り、夢中になってしまうデジタル機器だからこそ、「楽しみたい!」「遊びたい!」といったことではなく、「時間」に合わせた工夫をしてみよう。ここに書いてある工夫以外にも自分で見つけて、それを実践してみて、そこから学んだことを次に生かしてほしい。便利なデジタル機器だからこそ、「時間」を工夫した使い方を心がけよう!

