

インターネット、依存し過ぎて体に悪影響

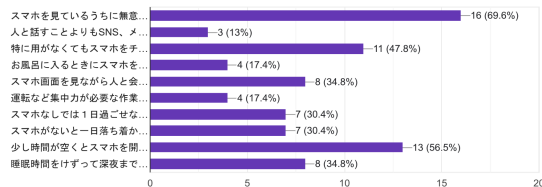
今まで、インターネットを使っていて長時間使ってしまったり、やめられなくなってしまったという経験はあるだろうか。

私たちのクラスでは「スマホ依存」について下の10個の質問をした。質問をして一番多かったのは「スマホを見ているうちに無意識に時間がたっている」というもので、クラスの半分以上が当てはまっていた。あなたは下のチェック項目にいくつ当てはまっただろうか。

- ☐ スマホを見ているうちに無意識に時間がたっている
- ☐ 人と話すことよりもSNS、メールすることが多い
- ☐ 特に用がなくてもスマホをチェックしていることがある
- ☐ お風呂に入るときにスマホをお風呂に持ち込む
- ☐ スマホ画面を見ながら人と会話することがある
- ☐ 運転など集中力が必要な作業の間もスマホを触ることがある
- ☐ スマホなしでは1日過ごせないと思う
- ☐ スマホがないと一日落ち着かない
- ☐ 少し時間が空くとスマホを開いている
- ☐ 睡眠時間をけずって深夜までインターネットをすることがある

0～2項目：依存していない
3～5項目：やや依存している
6～8項目：依存している
9項目以上：かなり依存している

あてはまるものすべてにチェックをしてください...ではまらない場合はチェックしなくていいです。
23 件の回答



スマートフォンは便利だが、長時間使用してしまうとドライアイになったり、頭が痛くなったりする。他にも夜9時以降のスマホ使用で、睡眠の質が30%低下するというデータがある事がわかった。さらに、目が悪くなる原因の約57%がパソコンやスマートフォンのLEDディスプレイから発せられるブルーライトだという。そうならないためには、工夫を考える必要がある。

1つ目の解決策は、「インターネット以外で自分の趣味をつくる」というものだ。これから夏休みに入るが、夏休みに入るともっと使用時間が多くなり目も悪くなりやすくなるだろう。しかし夏休みはイベントが多く、誰でも参加しやすいものが多い。そのようなイベントで自分の趣味を見つけることができる。イベントで趣味を見つけることでインターネットを使う量をストレスなく減らすことができる。

2つ目の解決策は、「スマートフォンを使う時間を決める」というものだ。例えば、「1日1時間まで」や「夜9時以降は使わない」などのルールを決めてはり出すことだ。そうすることで、使い過ぎを防ぐことができる。また、目や体を休ませる時間が増え、健康的な生活につながる。さらに使う時間を紙に書いて張り出すことによって家族もその時間を知って、その時間を守りやすくなる。

インターネットは便利だが、使いすぎてしまうと体に良くない。インターネット以外の趣味を見つけたり、使う時間を決めたりすることでスマートフォンとうまくつきあっていく必要があるのではないかな。

参考：PRタイムズ