

デジタル機器と体調の関わり

1. 提案のきっかけ

(1) わたしたちの経験と調べて分かったこと

皆さんは、夜遅くまでスマホやタブレット、ゲーム機などのデジタル機器を使用していたことがありますか。このクラスでも10人ほどはそういった経験があると思います。私達はそのことを疑問に思い、調べてみることにしました。すると、一クラスあたり約三分の一の人は夜遅くまでデジタル機器を使っている人がいるということがわかりました。その人達はスマホやタブレットを使ってYoutubeやLine、ゲームなどをしているということも判明しました。デジタル機器の使いすぎにより、肩こり、睡眠不足、集中力の低下、免疫力低下、視力低下などの深刻な体調の変化がでてきている事も分かりました。

(2) 経験

私は、夜遅くまでKobo(本が読めるデバイス)を部屋に持ち込み、夜の12:30まで読んだことがあります。そのせいで次の日の朝に、すぐ起きれなくなっていました。そのせいで学校で授業に集中できなくなり、体調がくずれてしまいました。

(3) 解決したい課題

最近、デジタル機器を使う人が増えています。それに伴って、体調を崩す人も急増しています。このままだと、たくさんの人が、目が悪くなったり、病気になりやすくなってしまうかもしれません。このように沢山の人が体調を崩さないようにするために、私達はこんな提案を考えました。

3. 提案

「健康な体でデジタル機器を活用するために大切なこと」
時間制限がない場合に、いつでも使うことができってしまうからこそ、「健康な体でデジタル機器を使う」ということを大切にしてほしいと思います。なので、次の二つのことを提案します。

具体的な提案内容

(1) 睡眠時間をしっかり確保するということです。例えば、「〇〇時になったら必ず寝る」などと決めると、守りやすくなります。

(2) 使用時間を決め、時間を守ることです。例えば、保護者の方と相談して、「何時間まで」や、「何時から何時まで」などと決めてやるのが大切です。

効果

①睡眠時間をしっかり確保する

睡眠時間をしっかり確保することで、体調を崩すリスクが大きく減ります。睡眠は体を休めるのに、とても重要なことです。まずは睡眠時間をしっかり確保することを提案します。

②使用時間を決め、時間を守る

「もう少し使っていたいなあ」という意見もあるかもしれませんが。ですが、時間をすぎればやめられなくなってしまうというデータがあります。なので、時間をしっかり守り、時間内に終わらせることができるように準備しておくことが大切です。

私は「使用時間を決め、時間を守る」ということを提案します。

3. まとめ

このように、この2つの提案を守ることで、健康を維持することや、生活習慣の改善にもつながります。デジタル機器をより良く、適切なタイミングで使うためにぜひこの2つの提案を意識して生活してみてください。