

スマホの使い方の基本

1. 画面はできるだけ大きいものを、そして、画面から 30 cm から 40 cm 離してみる

- ▷ 小さい、近いは、目にとって大きな負担になる。スマホを中心から横にずらして見ていたら、要注意。

2. 使用時間はできれば合計 1 時間以内に

- ▷ できれば 10(20)分間みたら 10(20)秒間、遠くを見ること。遠くは 5 から 6 メートルのところを見つめるように。遠くの山よりも効果が高い。目をつぶるのも可。ちなみに、10 月 10 日は目の愛護デー…『10-10(イチマルイチマル)運動、10 分見たら 10 秒休もう、という運動を始めよう。
- ▷ 長い時間見すぎると、目を休ませる時間が、長く必要。例えば、1 時間使うと、目の疲労が戻るのに 20 分かかる。
- ▷ 使用時間が長いと、1) 運動時間が減る、2) 勉強時間が減る、3) 睡眠時間が減る。4) 暇な時間が減る。暇な時間にはゲームをして有意義な時間を過ごそう、はウソ! …無駄な時間を過ごすだけ。

3. 幼児、小児期はできるだけ使わせない

- ▷ 視機能の発達子どもの時だけ。特に両眼視に影響が起こる。両眼視が悪いと、特に球技が不得手になる。特に、視機能の発達時期における子どもの 3D ゲームは立体感、距離感の誤認につながる。

4. 近視予防対策としての注意点

- ▷ 休み休み使うこと。画面に目を近づけすぎない。適切なメガネをかけること。弱すぎるメガネも近視を進める。
- ▷ 外遊びが一番の近視予防策である。
- ▷ 片目だけ近視が進んでいるときもあります。時々、片目を左右交互に隠してみても左右の目の見え方のチェックを。

5. 学力低下の問題と睡眠への影響

- ▷ スマホの使用時間が長いほど成績が低下する(仙台教育委員会と東北大学の調査)。
- ▷ 何もしないポツンとしている暇な時間や散歩が、記憶の定着、ひらめきの時間として大切。ゲームで無駄にしないように。
- ▷ スマホですぐ答えをみる習慣がついて、自分で考える習慣がなくなる。
- ▷ 睡眠の深さが浅くなり、記憶や身体の発育の障害になる。
- ▷ スマホがそばにあるだけで、集中力が劇的に低下するので、勉強中、睡眠中はスマホを手の届くところに置かない。
- ▷ ブルーライトのために睡眠の質の低下が起こるので、寝る前 2 時間はスマホなどのモニターの画面を見ない。
- ▷ 新聞や本を読まなくなる。毎日読む子と全然読まない子では成績が大きく違う。親が読む子は読む習慣がつきやすい。

6. 心への悪影響

- ▷ 前頭葉の理性と判断力の低下を引き起こし、悪口の投稿に流れやすい。悪口の投稿は 5 分間、心のストップボタンを押して、考えてからにしない。誤った正義感に流されやすく、目と目を合わせて直接話し合える本当の友達を無くすことに。
- ▷ 家庭内暴力、家庭崩壊、引きこもり、無気力の大きな原因。家族や友達さえ無視するようになり、お互いの話し合いの時間をなくす。

7. 眼鏡矯正が難しくなる

- ▷ 長時間使用で目の調節異常が起こり、眼科医での調節麻痺剤の使用が不可欠であり、眼鏡店での検査では、ほとんどが誤ったメガネになる。視力が出ているから、合っているメガネとは限りません。眼科医での検査は失明予防のためにも大切。

8. 無意識のうちに消極的ネグレクトしていませんか

- ▷ 子どもへのスマホの提供は、親子のつながりを薄くし、無意識のうちに育児のネグレクトになっていることも。

(岩手県奥州市・鈴木眼科吉小路・院長 鈴木 武敏)