

## スマホの使い過ぎによる体調管理に注意

～VDT 症候群が急増～



VDTとは、Visual Display Terminalの略で、画面を見ながら作業を行う端末、つまりパソコンやスマートフォンなどの電子機器を意味します。VDT症候群は、こうした電子機器の操作を長時間連続して行うことで、眼や身体、心に不調和が生じる病気です。

スマホの使い過ぎにより、常にSNSなどのメッセージが気になってしまい、何事にも集中できなくなってしまうことで、日常生活に支障をきたすだけでなく、健康面でもマイナスになります。適切な使い方ができるように、親子で利用のルールを話し合い、保護者が利用状況を把握するよう心掛け、お子さんのスマホ利用を自制する力を育てましょう。

スマホを触っている時間が多すぎる

➔ リアルな世界との触れ合いが不足している

対策 友人や家族などと話す・一緒に何かをする時間を増やす、動物を育てる・面倒をみる



気づくとSNSやゲームをしている

➔ 勉強時間や睡眠時間が不足している

対策 学びの時間を増やす（オンライン学習を含んでも良い）、寝る時間をちゃんと確保する



長時間、ごく近距離で小さな画面を見続けている

➔ 目を休める時間が不足している

対策 遠くを見る時間を足す、まめに画面から目を離す、眼精疲労回復のためにたくさん寝る



座ったままなど、ずっと同じ姿勢でいる

➔ 体勢を変えたり動いたりすることが不足している

対策 トイレに立つついでに軽く運動する、カラダを動かすゲームをする、気分転換に外出する



### ★スマホを適切に利用するためのアドバイス★

利用時間を自らコントロールする力を身につけることは大切ですが、それは大人でもなかなか難しいことです。ましてや、学習にも利用する子供たち、無理な我慢や節制を強いるより、何が足りていないかを見つけ、それを補うことに力を入れるほうが取り組みやすいはず。1日は24時間しかないのですから、不足がちなことをやろうとすれば、自然と他の時間が減っていきます。まずは、どんな使い方をしているか親子で話し合いながら「足りていないこと」を一緒に考え、できる補充から始めてみてはいかがでしょうか！

＜参考＞ ・総務省「インターネットトラブル事例集（2022年版）」

[https://www.soumu.go.jp/use\\_the\\_internet\\_wisely/trouble/reference/reference06.html](https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/reference/reference06.html)