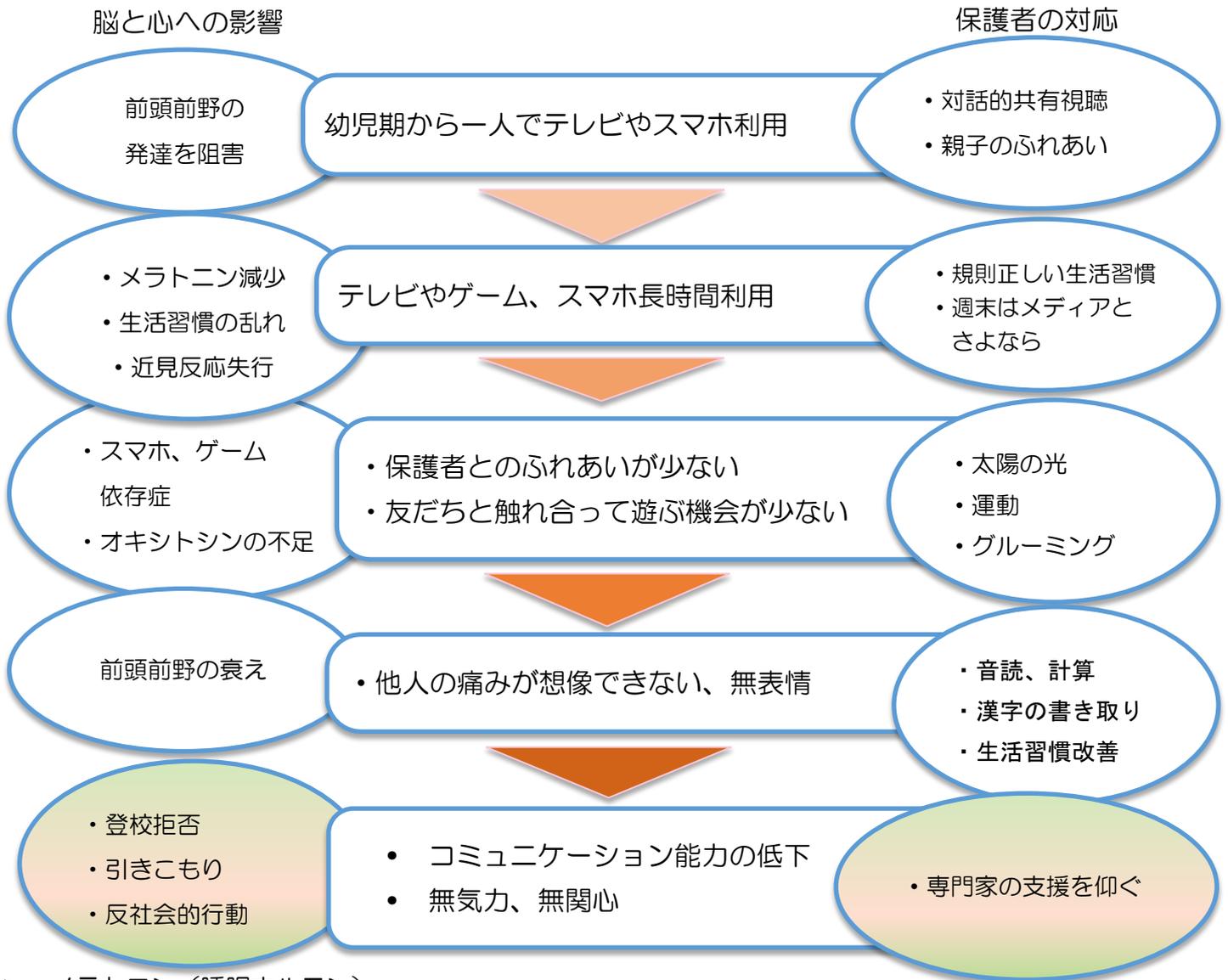


# デジタル機器の影響と保護者の対応



## ➤ メラトニン（睡眠ホルモン）

朝目覚めてから14時間～16時間ぐらい経過すると脳内で分泌される。朝日を浴びるとメラトニンの分泌量が減少する。朝日に近いブルーライト（スマホやゲーム、テレビ画面など）を1時間以上利用するとメラトニンの分泌量に影響が起こる恐れがある。

参考：武田薬品工業株式会社ホームページ

## ➤ オキシトシン（脳疲労を防ぐホルモン、「幸せホルモン」「愛情ホルモン」とも呼ばれている）

オキシトシンが十分に分泌量にされていると、脳の疲れを癒し、気分を安定させ、人に対する信頼が増し、心地よい幸福感をもたらせる。

・オキシトシンは、握手やハグ、家族の団らん、ふれあい、親切心、感情を素直に表すことがオキシトシンの分泌を促します。

参考：東邦大学医学部教授 有田秀穂 PHP 文庫「脳の疲れがとれる生活術」

スマホやSNSで脳と心が疲れてイライラしている現代の子供たちは、オキシトシンが不足しているのかもしれないね。現実のふれあいを大切に！

## ➤ 前頭前野（脳の司令塔）思考や創造性を担う脳の最高中枢

やる気や善悪の判断、他人の表情や声の様子から人の痛みや気持ちを察する働きもします。

テレビ、スマホ、ゲームの長期間、長時間の利用は前頭前野の発達を阻害する恐れがあります。