



笑顔、咲く

令和5年10月6日

藍川東中学校

ほけんだより

夏休み明けの9月は徐々に学校の生活に戻りながら期末テストや勉強、部活動に励む姿が多くみられました。

10月は前期の締めくくりと後期が始まる気持ちを新たにすする月です。心も体も健康であることを基盤に、さらに成長してほしいと思います。

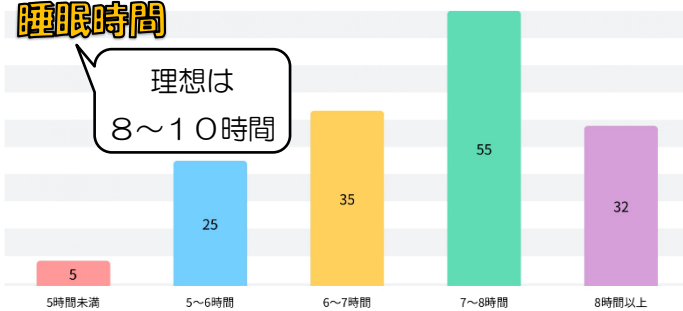
10月もたくさんの頑張り笑顔が見られますように。

9月 生活アンケートの結果

9月上旬に行ったアンケート結果をもとに、生活委員会でよかったことや改善点をあげました。睡眠とメディアの使用を意識して、規則正しい生活を送りましょう。

睡眠時間

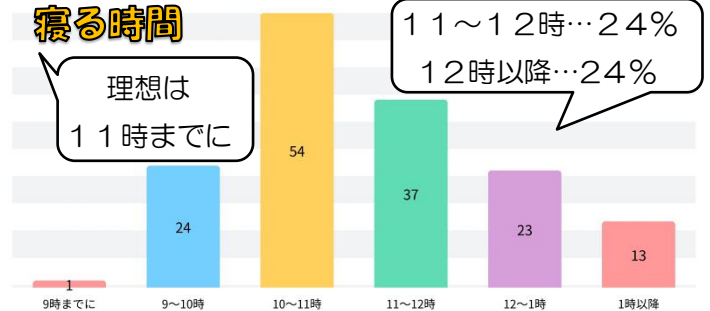
理想は
8~10時間



寝る時間

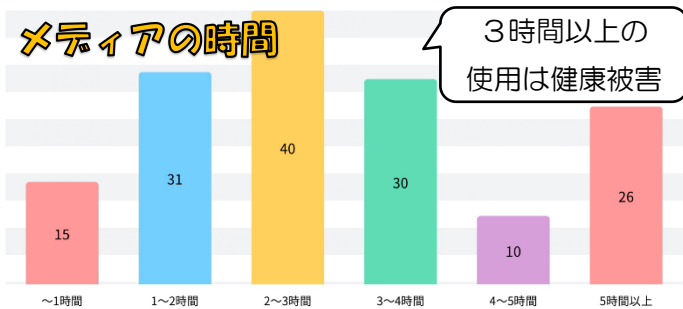
理想は
11時までに

11~12時...24%
12時以降...24%



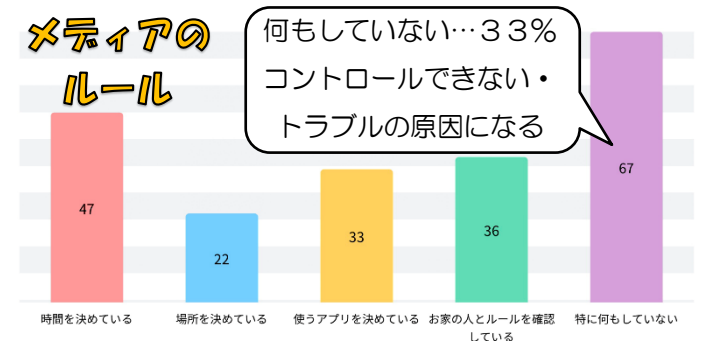
メディアの時間

3時間以上の
使用は健康被害

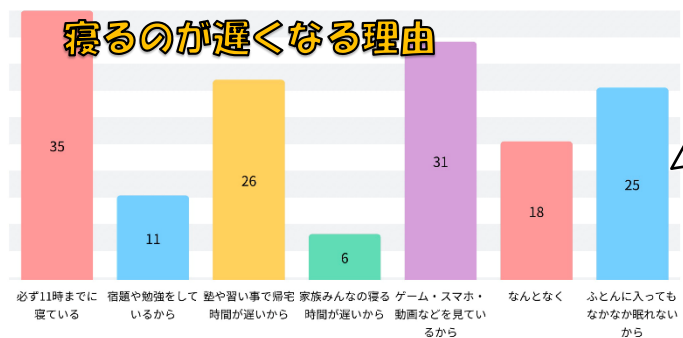


メディアのルール

何もしていない...33%
コントロールできない・
トラブルの原因になる



寝るのが遅くなる理由



早く寝るための工夫

- やることは先にやる、素早く終わらせる
- 布団に入ったらメディアを見ない
- メディアの時間を決める
- 昼寝をしすぎない
- 「これをしたら寝るんだ」という寝る前の習慣をつける

よかったこと



- 朝ごはんをいつも食べている人が80%いた
- 1時間前までには起きている人が90%いた

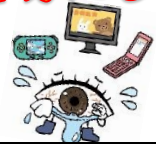
課題はありますが、アンケートを通して睡眠時間が早くなったり時間を意識して行動したりする人が増えてきました。

自分の生活を振り返り、健康のためによりよい生活を送れるようにしましょう。

10月の保健目標 目の働きを知り、目を大切にしよう



視力低下やドライアイを予防しよう



視力低下が進行すると、白内障・緑内障などの目の病気に将来かかりやすくなります。

白内障とは、視界が白く濁り、かすんで見えたりまぶしく感じたりと見えにくくなる病気です。緑内障とは、視神経に障害が起こり、視野が狭くなる病気です。

ドライアイとは、目が疲れる・かわく・痛い・かすんで見える・まぶしく見えるなどの症状です。10秒間、まばたきを耐えられない人はドライアイのリスクがあります。

画面を見続けてまばたきが減り、涙の量が減るなど、環境が原因になることが多いです。

これらの予防のためには、屋外の活動を多くしたりまばたきを意識したりすることが大切です。

大きく影響するメディア

時間への影響



勉強・読書・
会話・運動・
睡眠時間

体への影響



- ・視力低下、ドライアイ
- ・頭痛、首こり肩こり
- 下を向いたり頭が前に出たりしてしまつたため
- ・ストレートネック

脳と心への影響

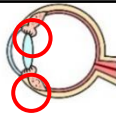
○「前頭前野：人間らしさ」の働きが悪くなるため



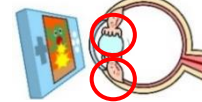
- ・怒りっぽい
- ・イライラ
- 依存

目が見える仕組み

筋肉にあまり力が入っていないため、負担がない



筋肉にあまり力が入っていないため、負担がない



特に、ゲームなどで激しく目を動かすときはピント調節を短時間で繰り返しているため、目に負担がかかります。夢中になるとまばたきの回数が減り、涙の量も減るため目の表面が傷つきます。目に負担をできるだけかけず、疲れ目にならないような生活を送りましょう。

タブレットを使う時、目を守るために気をつけること



学校でもタブレット学習が多くなり、目を使う場面が増えていきます。

目が乾燥する、目がしょぼしょぼする、目が疲れる、痛くなるなどの異変を感じる前に、目を大切にするためにできることがあります。

姿勢よく



- ・画面と目を30cm以上離す
- ・画面と目は垂直になるようにする

目を離す

<20-20-20ルール>

20分メディアを見たら、
20秒間、20フィート先
(6m先)を見よう

目を大切に

- ・時間を決めて遠くを見る
- ・目が乾かないようにまばたきする
- ・○分使ったら1回中断する

視力検査で、受診を勧められた人は受診をし、用紙を学校に提出しましょう！