

# 保健だより

令和5年10月号  
石川県立工業高等学校  
保健室



## 10月は目の健康について考えましょう



定期健康診断の結果では、本校の生徒の約6割の生徒が視力0.7未満という状態でした。近距離での生活が多い現代社会では、目を酷使しやすい状況であり、しかも成長期であるこの時期は、視力低下が進みやすいと言われています。

屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

できるだけ 大きな画面で。

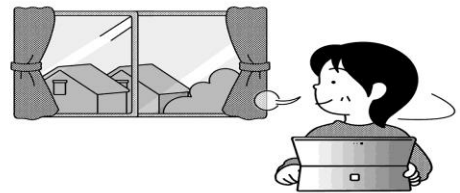


スマホは横使いが おススメ♪

コロナ禍で  
近視が急増!?

近視予防のために、  
やってほしいこと

時々、遠くをながめる。

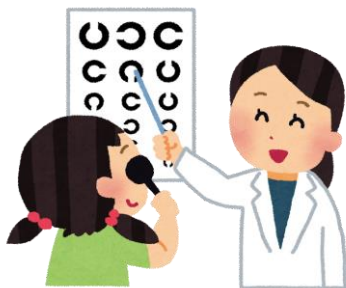


画面から目をはなす時間を作ろう♪

明るい部屋で。



手元だけでなく 部屋全体を明るく♪



学校検診は、普段の生活を見直す良いチャンスです。「早期発見・早期対処」の機会を逃さないでください。  
対応を怠れば確実に視力低下は進みます。

## 県工の生徒の受診率～まだ未受診の人は早めに受診しましょう～

心臓病	82%
内科	47%
視力	28%
歯科	17%

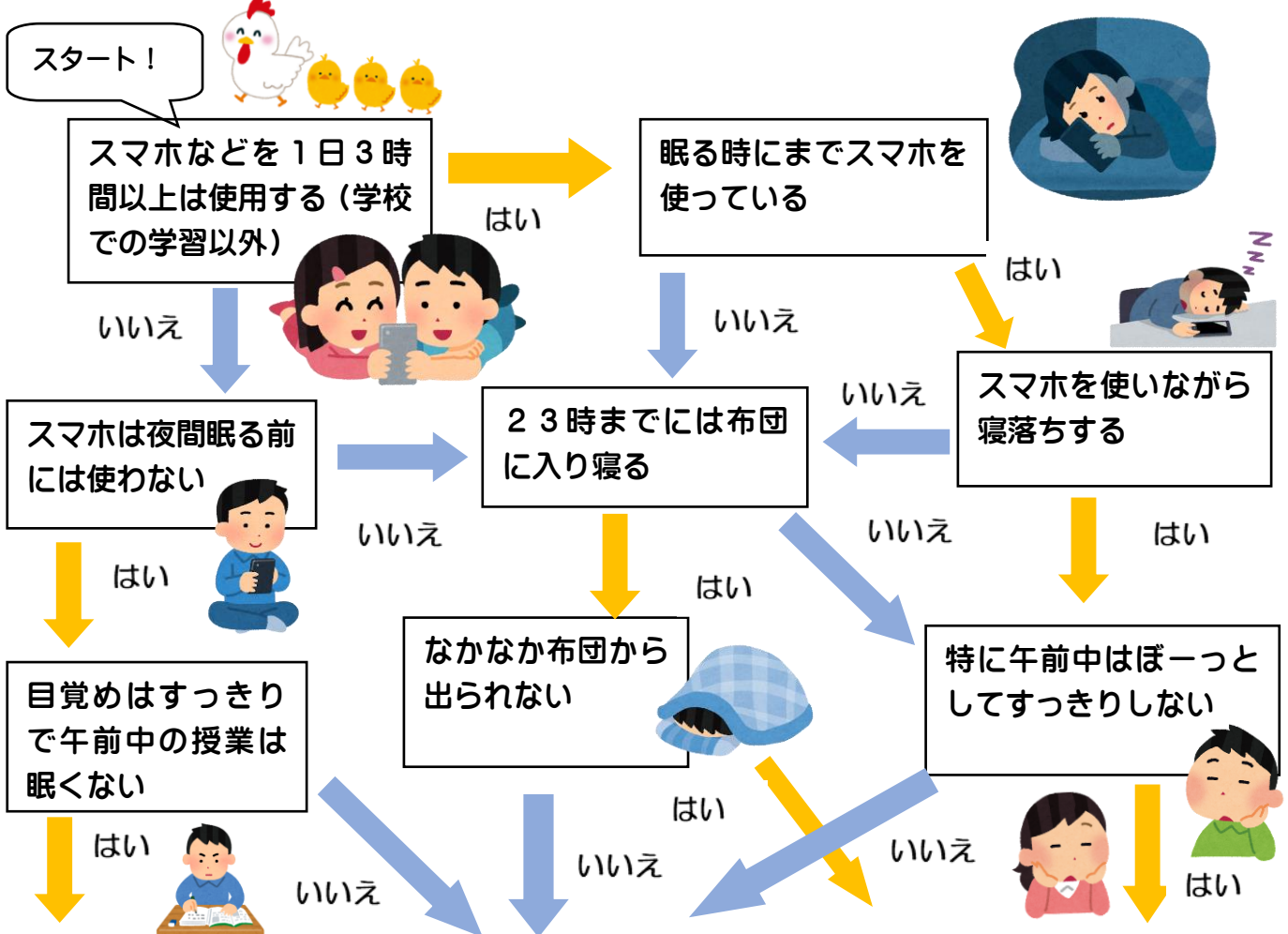
9月末日現在

視力と歯科が低いです。  
感染症の流行の状況をみながら早めに受診しましょう。

# あなたはどのタイプ??

～身長と目の健康の意外な関係～

身長を伸ばす大事な要素は 1. 遺伝、2. 生活習慣です。生活習慣は「睡眠、食事、運動」となります。このうちの「睡眠」に注目!! 「ただ寝るだけ」でなく、体の健康に良い睡眠のとり方をしてみませんか??



## ばっちりタイプ

身長を伸ばす睡眠をしっかりとれているあなた。あとは食事と運動に気をつけて!

## 目には優しいタイプ

目の健康には気を付けているけど、睡眠のとり方に検討の余地あり!! 睡眠を見直してみて!

## 逆転タイプ

生活習慣をちょっと見直すだけで、一気に目の健康と身長を伸ばすチャンスが広がるかも!

デジタル端末の画面から発せられる光には、**ブルーライト**が含まれています。夜間にブルーライトをたくさん浴びると、ホルモンの**メラトニン**の分泌を抑制します。**メラトニン**は、体温を下げて眠りへ導いてくれるだけでなく、睡眠中の成長ホルモンの分泌も促してくれます。身長の伸びは、両親の遺伝の影響が大きいのですが、しっかりと睡眠時間と質の良い睡眠をとることは、身長を伸ばす一つの方法です!

寝る一時間前からは、デジタル端末の画面を見るのを控えましょう。

