ほけんだより

令和７年5月30日(金)No.9
能登町立松波中学校　保健室

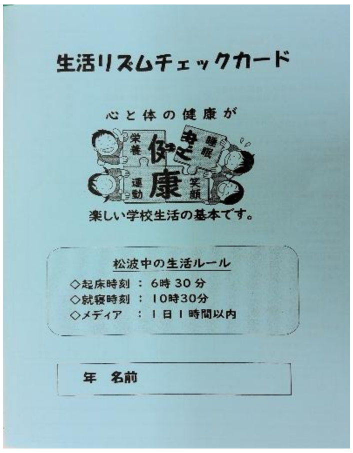
生活リズムチェックの結果

5月12日(月)～5月18日(日)の1週間、生活リズムチェックを実施しました。「起床時刻・就寝時刻・朝ごはん・歯磨き・メディア時間・勉強時間」の６項目について、生活習慣を記録してもらいました。お子さんの取組結果は、１学期の通知簿と一緒に配布します。

結果を参考に、ご家庭でもお子さんの生活習慣について話し合ってみてください。

【松波中学校の目安】

起床時間	６時 30 分
就寝時間	10 時 30 分
朝ご飯	バランスよく食べる
歯磨き	１日３回(毎食後)
メディア時間	１日1時間
学習時間	１年生 60 分以上 ２年生 70 分以上 ３年生 80 分以上



生活リズムチェックカード

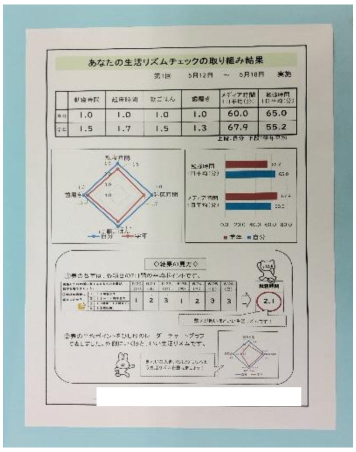
心と体の健康が

栄養
睡眠
健
康
運動
笑顔

楽しい学校生活の基本です。

松波中の生活ルール
◇起床時刻　：　6時 30 分
◇就寝時刻　：　10時30分
◇メディア　：　１日１時間以内

年　名前



あなたの生活リズムチェックの取り組み結果

第1回　5月12日　～　5月18日　実施

	就寝時刻	起床時刻	朝ごはん	歯磨き	メディア時間 1日平均(分)	勉強時間 1日平均(分)
自分	1.0	1.0	1.0	1.0	60.0	65.0
学年	1.5	1.7	1.5	1.3	67.9	55.2

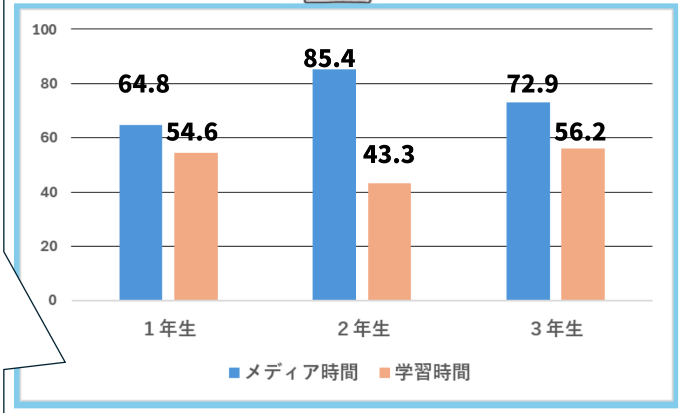
上段:自分　下段:学年平均

◇結果の見方◇

[redacted]

！！！メディア時間に注意！！！

どの学年もメディア時間の平均が目安時間を超えていました。さらに、学習の平均は目安時間よりも少ない結果でした。ただし、中にはメディア時間をコントロールし、勉強にしっかり取り組めている生徒もいます。中学校の頃の生活習慣や、努力したことは大人になった時に大きな自信となります！メディア時間が2時間以上だった人、勉強にあまり取り組めなかった人は、自分の生活リズムを見直してみましょう！！



あなたの目(角膜)の状態をcheck✓

- ☐　１日５時間以上、テレビ・パソコン・スマートフォンなどの画面をみている
- ☐　１日中、目がゴロゴロする
- ☐　目を 10 秒以上あけていられない
- ☐　目が痛くなることがある
- ☐　常に目が乾いてショボショボする

裏面をみてね

心と体はつながっている

VDT（Visual Display Terminal）症候群　について

VDT 症候群とは、コンピュータのディスプレイなどの画面表示端末（VDT）を使用した作業を長時間続けることにより様々な症状をきたす病気のことを言います。

パソコンやスマホ、タブレットなどで長時間作業をしていると、目だけでなく、体や心にいろいろな症状があらわれることがあります。自分に当てはまる症状はないか確認してみましょう。

VDT 症候群の症状

目の症状

- 目が乾く（ドライアイ）
- 目が疲れる
- 目がかすむ
- 目が充血する
- 目がショボショボする
- 視力低下

など

体の症状

- 肩がこる
- 頭痛
- 首、肩、背中、腰がだるい、痛い
- 手足のしびれ

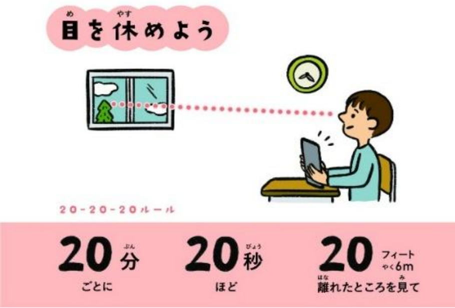
など

心の症状

- 吐き気
- イライラする
- 不安感
- 抑うつ状態

など

VDT 症候群の予防と角膜のケアについて


目を休めよう
20-20-20ルール
20分ごとに
20秒ほど
20フィート約6m 離れたところを見て

①２０－２０－２０ルール　を意識しよう！

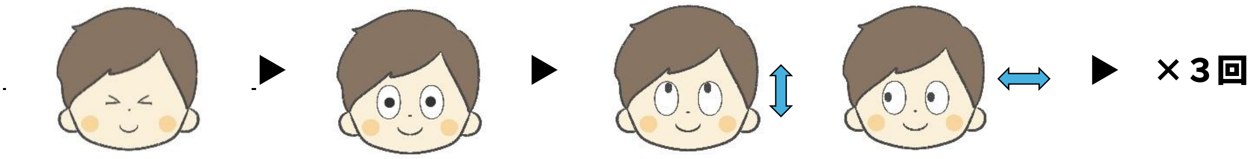
→20-20-20 ルールとは、パソコンやスマートフォンなどの画面を見続けることを防ぐため、「20 分ごとに 20 秒ほど 20 フィート（約6m）離れたところを見て」、目を休めるというものです。

◎視力低下や眼精疲労を防げるという効果があります！

②目のストレッチ　をしよう！

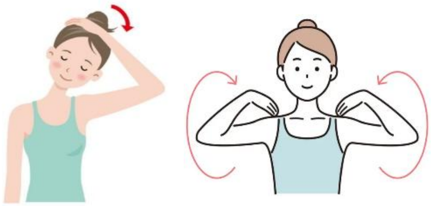
目のストレッチを行うことで、目のレンズ機能を調整する「毛様体筋（もうようたいきん）」をほぐすことができます。

1. 目を閉じる　2. 目を大きく開ける　3. 眼球を上下左右に動かす　4. これを 3 回繰り返す



③首のストレッチ　をしよう！

★1. 右手で左側の頭を持って引っ張り、頭を右に倒しながら左側の首を 5 秒間伸ばす
2. 反対側も同じように行う
3. これを 3 回繰り返す

★1. 両手を肩の上に乗せる
2. 両肘で円を描くように、腕を後ろに 5 回まわす
3. 同じように前方向に腕を 5 回まわす