

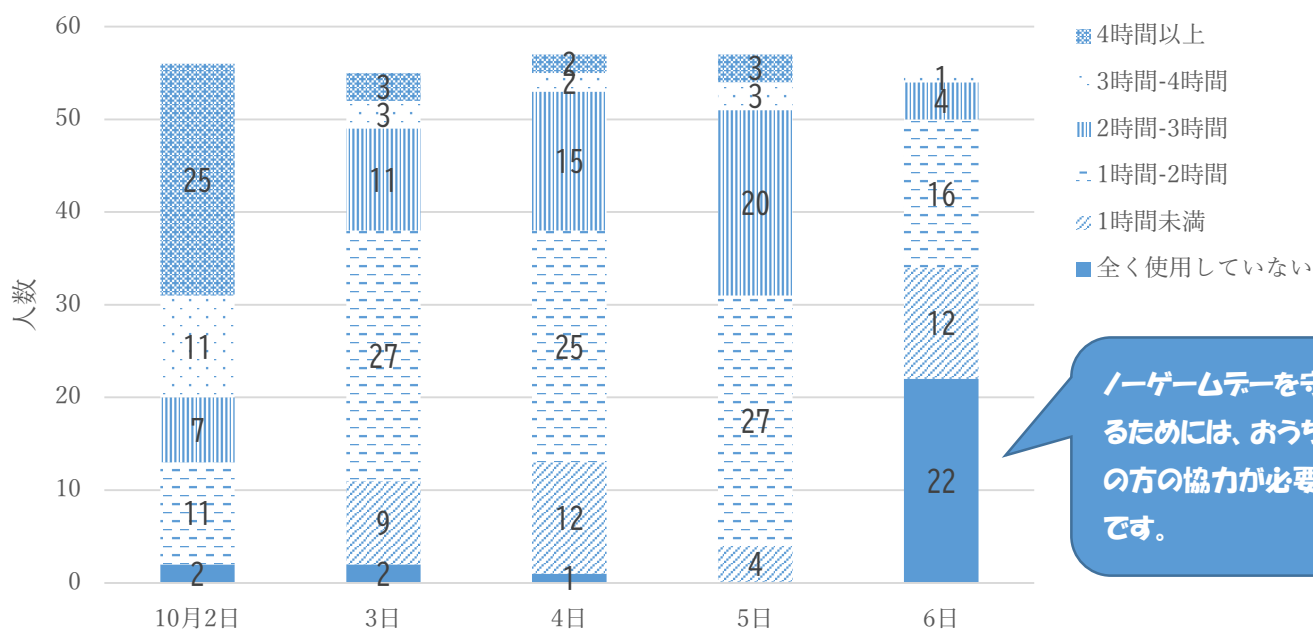


令和4年10月7日
門前中学校
保健室

<メディア時間調査>

10月に入り、毎朝の健康観察時に生活健康委員の生徒がメディア時間調査を行っています。その結果は以下の通りです。一日に4時間以上使用している人が毎日一定数いること、休日の使用時間が4時間以上の人が約半数もいることに驚き、危機感を持ちました。

メディア時間が長く、夜更かししたり、宿題を出せなかったりする人もいますよね。宿題などのすべきことをきちんと終わらせた後に、時間を決めてメディア端末を使用するなど、工夫が必要です。



6日、16日、23日、26日はノーゲームデーです。
端末は使用せず、読書や家族の団らの時間にしましょう。

<IT眼症^{がんしょう}に注意>

「IT眼症」とは、パソコンやスマホ、ゲームなどのメディア機器が普及し、新しく出てきた目の病気です。IT眼症の主な症状は眼精疲労^{がんせいひろう}（目の疲れ）とドライアイ（目の渇き）です。

人間は通常、1分間に15～20回ほど瞬きをすることで目を乾燥から守っています。ですが、集中してメディア機器を使用している間はその頻度が減り、1分間に1度もまばたきをしない人もいると言われています。

以下の項目に5つ以上当てはまるとドライアイの可能性が高いです。

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ 目が疲れやすい | ☐ 目がゴロゴロする |
| ☐ 目が重いかんじがする | ☐ 目が乾いたかんじがする |
| ☐ 目やにが出る | ☐ 目が痛い |
| ☐ 涙が出る | ☐ ものがかすんで見える |
| ☐ 光をまぶしく感じやすい | ☐ 目が赤い |
| ☐ 目がかゆい | ☐ なんとなく目に不快感がある |

