



Health News

2021年10月25日
小木中学校
保健だより No.13

急に涼しくなり、秋らしい季節になりました。朝晩は涼しいため、体調も崩しやすくなります。自分で衣服等の調節をし、体調管理を心がけましょう。

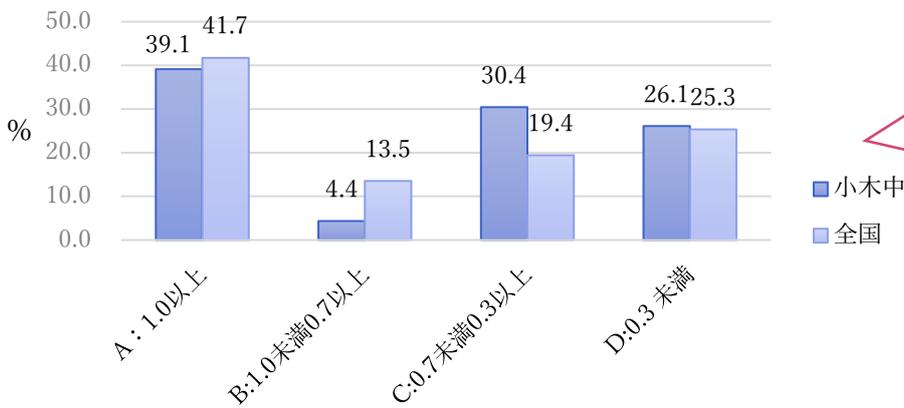
10月の保健目標

目の健康保持に努めよう



小木中学校の生徒は視力がいいの？

10月視力検査の結果



視力が1.0以上の生徒は、全国平均と差はありませんでしたが、視力が0.7未満の生徒が全国平均と比べるとやや多いという結果になりました。

視力検査の結果、受診が必要な生徒に、結果のお知らせ用紙を渡しました。早めに眼科でみてもらってください。

ICT と健康的につきあおう

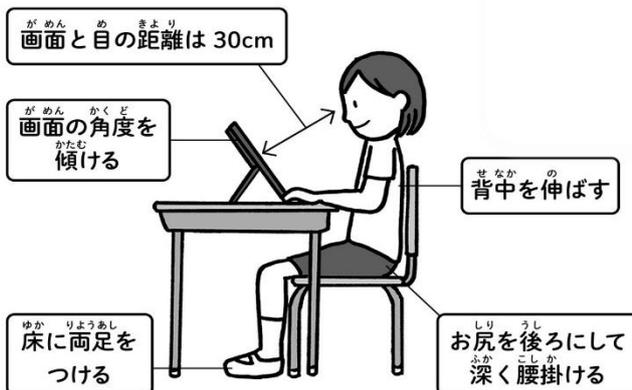
30分使ったら20秒以上休けいを！

【目の休けいのとり方】

30分に1回は20秒以上、遠くの外の景色を見て、目を休めましょう。また、睡眠の質を上げるために、寝る1時間前からは画面を見ないように心がけましょう。

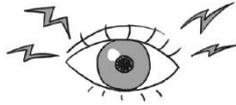
【使用時の姿勢】

タブレットやスマホ、ゲーム機器、本など、目から30cm以上離すようにしましょう。



ちょっと気になる目の状態

ドライアイ



10月の視力検査時に、最近「涙が出る」、「目がぼやける」、「目がかわく」と、話している人がいました。あなたの目はドライアイになっていませんか？自分の目をいたわってあげましょう。

ドライアイとは、涙の量が減って目が乾燥した状態をいいます。涙が目の表面を覆うことでうるおっていますが、まばたきが減ったり、エアコンで目の表面が乾いたり、コンタクトレンズを長時間使ったりして、涙が目に行き渡らなくなることで目が乾燥し、目の表面の細胞が傷つくことでドライアイになります。

こんな生活習慣の人は気をつけて！

- パソコンやスマートフォンを長時間使ったり、ゲームをしたりすることが多い
- コンタクトレンズを使っている
- エアコンを使う部屋ですごすことが多い
- 夜ふかしすることが多い

ドライアイになっているかも？

チェックの多い人はドライアイの可能性がります。

- 目が疲れやすい
- 目が乾いた感じがする
- 目が痛む
- 目がしょぼしょぼする
- 光をまぶしく感じる
- 涙が出る
- 目が重たい
- 目が赤くなりやすい

チェック！

ドライアイをふせぐコツ

- ◎ パソコンやスマートフォン、ゲームを長時間しない。休けいをとる。
- ◎ 画面を見る時は、意識してまばたきをする。
- ◎ 画面は目線より低くして、目の乾燥を防ぐ。
- ◎ エアコンの風が目にあたらないようにする。



睡眠学習会が開催されました

10月3日（日）に睡眠学習会が開催されました。講師は、上級睡眠健康指導士 國井 修先生です。内容は、①良い睡眠のメリットと睡眠不足の悪影響 ②メリットを受けるための眠り方 についてでした。～生徒の振り返りの一部を紹介します～

眠りで未来が変わる！
正しい「眠り方」を身につけよう



質の良い睡眠をとると健康、学力、運動など、様々な面でたくさんのメリットがあるとわかりました。（略）私は寝る直前までタブレットなどインターネットを使っていることがあるので、これから寝る1時間前には、やめようと思いました。

睡眠が生きていくなかでどれほど大切なのかを知りました。そして、土日の休みの日などは、よく寝てしまいがちだけど寝すぎると生活リズムがくずれのを知りました。だからこれからは、休みの日でも平日と同じ時間に起きたいです。

質の良い睡眠をとるためには、寝る前にタブレットやゲームなどをしないことや、昼寝は15分などがあったので、レム睡眠や成長するタイミングの回数を増やせるよう質の良い睡眠をとっていきたいです。

講話の後は、親子でスマホ・タブレット・ゲームの「わが家の約束」を決めました。保護者の皆様ご協力ありがとうございました。

