

# 保健だより



安城市立桜井中学校 保健室 R7. 2.28 No.1 1

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。それぞれの進路に向け、体と心の健康に気を付け、新たなスタートを切って前へ進んでいてください。

一年のまとめの時期です。自分の健康生活について振り返ってみましょう。



## 3月の保健目標

健康生活の

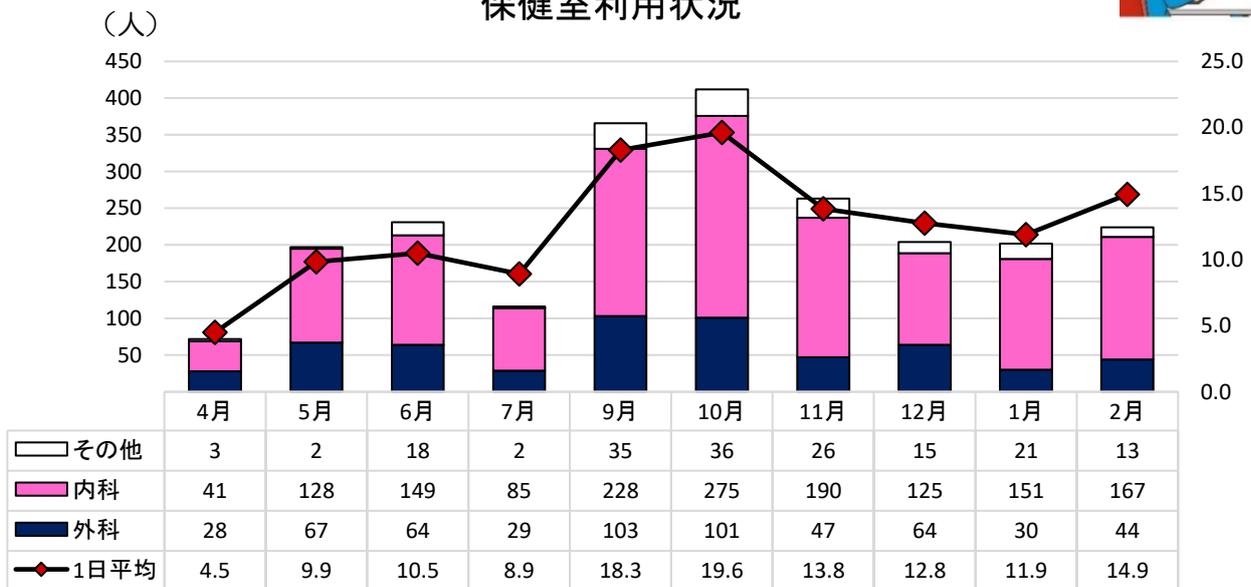
反省をしよう

## 一年間の保健室の記録

4月5日～2月21日



保健室利用状況



一日平均来室者数…約 12 人/日

一番多かった病気…頭痛



一番多かったけが…擦り傷

あなたは、今年度何回保健室を利用しましたか？けがや病気以外にも、身長をはかったり、おしゃべりをしたり、健康委員会の仕事をしに来たり、心と体のよりどころとして保健室を利用した人が多かったですね。

保健室



## 第2回学校保健委員会を開催しました

2月18日（火）、1、2年生健康委員と本校職員その他、PTA役員の方、学校医の先生、学校歯科医の先生にご出席いただき、第2回学校保健委員会を開催しました。

健康委員会からは、「目の健康について～桜井中の実態から考えたこと～」を発表しました。桜井中生は、目が悪い人が多いことが課題です。今年度行った目のアンケート結果からその原因を考えたところ、一日のスクリーンタイムが6時間を超えている人が20%程いるなど、目の健康のために生活習慣を見直していくことが必要であることがわかりました。

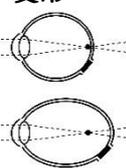


株式会社ニデックの出前講座「目について学ぶ～デジタル機器と上手に付き合うために～」で、講師の神谷様より、目の仕組みや、目の健康を保つ生活習慣などについて教えていただきました。

デジタル機器が体に与える影響は

① 目が悪くなる ② 夜眠れなくなる

近視につながる目の使い方は、30cm以内の近くを2時間以上見続けること。近くのものを見続けると、眼球の形が変形したまま元に戻らず、近視が進むと将来失明するリスクが44倍になってしまいます。中学生は眼球の形が変形しやすい時期。将来の健康のために、できることからメディアコントロールをしよう。



中学生に必要な睡眠時間は8～10時間。

寝る前のデジタル機器の使用は、ブルーライトの影響で、よい睡眠を妨げる。スマホを触りながら寝落ちをしてしまうのは、脳が限界に達して気絶している状態で、ぐっすり眠れていない。寝る一時間前からデジタル機器の使用は控えること。スマホを寝室にもっていかないなどの工夫をしよう。



健康委員は、真剣に話を聞きメモをしっかりとって参加をしました。後日、健康委員から全校のみなさんに今回学んだことについて、健康委員会だより「桜井スマイル」を発行する予定です。