

保健だより 10月

安城市立桜井中学校 保健室 R7.10.1 No.6

もうすぐ体育祭です。当日、体調を崩したりけがをしたりしないために、準備をしっかりとしましょう。準備したいのは、①十分な睡眠②しっかり朝食③十分な水分(水筒の大きさを考えよう)④頭を暑さから守る帽子⑤汗拭きタオル、そして⑥自分と仲間を思いきり応援する気持ち。

桜井中みんなでよい体育祭を作り上げましょう。

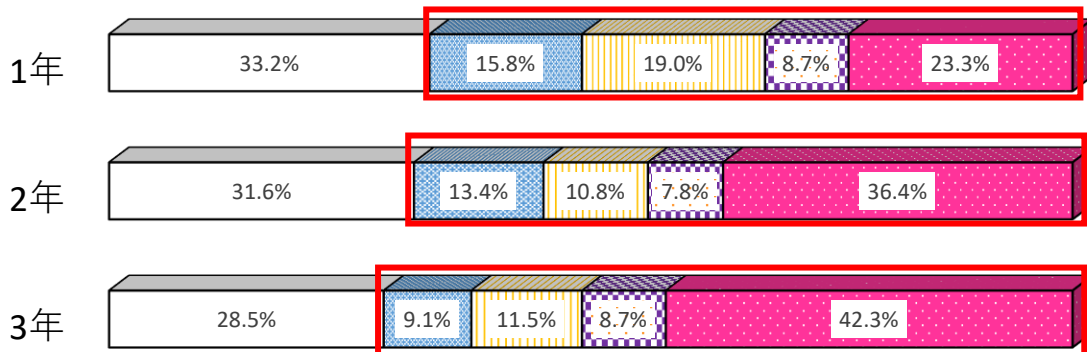
10月の保健目標

目を大切にしよう

低視力(裸眼視力 A(1.0)未満)の人の割合

R 7 桜井中 視力検査結果

□ A ■ B ▨ C ▩ D ■ 眼鏡・コンタクト



Let's CHECK!



半年に一度はチェックしたい、
成長期のメガネ・コンタクトレンズ

低視力(裸眼視力 A 未満)の人が多く、3年生では70%以上の人が低視力者ということがわかりました。低視力の方は、自分の視力の状態を知るために、定期的に眼科でチェックしてもらうようにしましょう。

裸眼視力 1.0 未満

1年生 66.8%
2年生 68.4%
3年生 71.5%



昨年度の第2回学校保健委員会で学んだこと



昨年度の2月に行われた、第2回学校保健委員会では、目の健康について学びました。学校保健委員会に参加した健康委員が学んだことを、「桜井スマイル」で皆さんに伝えました。その一部を紹介します。

テーマ「目について学ぶ～デジタル機器と上手く付き合うために～」

株式会社ニデックの出前講座に参加して学んだこと

デジタル機器と近視との関係について

「近視」とは遠くの物が見えにくくなる、いわゆる目が悪くなることで、現在中学生の60%が近視になっているそうです。中学生の目が悪い原因の一つとして、デジタル機器（スマートフォンなど）の使用があるらしいのですが、上手く使えば近視を防ぐことができるそうです。



デジタル機器使用時の注意点

- ① 30分近くを見たら、20秒遠く（6m以上先）を見る。
- ② 物と目との距離を30cm以上離す。
- ③ 目が乾かないように、しっかりまばたきをする。
- ④ 太陽光は目が悪くなる原因を抑えてくれる効果があるため、休み時間はできるだけ目を休めて明るい屋外で過ごす。



デジタル機器と睡眠との関係について

中学生に必要な睡眠時間は、8～10時間です。眠れない原因の一つに、寝る前のデジタル機器の使用があります。デジタル機器の画面から出ているブルーライトを浴び続けると、寝る時間になっても脳が「まだ朝だ」と勘違いしてしまいます。スマホを触りながら寝落ちしてしまうという人もいますが、それは、脳が疲れ切って限界を迎え、気絶をするように寝ているだけで、ぐっすりとは寝られていないのです。

ぐっすり眠るためのアドバイス

- 寝る1時間前から、ブルーライトを浴びない。
- 朝起きたら、太陽の光を浴びる。
- 朝ごはんをしっかり食べる。

睡眠時間が短いと……

- ① イライラしたり、気分が落ち込んだりする
- ② 集中力が下がる
- ③ 貧血や風邪をひきやすくなる

「寝室にスマホなどを持って行かない」「寝る前、スマホを見るかわりに読書をする」など、自分ができそうなことから始め、少しずつハードルを上げていくとよいです。

脳や体からのSOSです！