

ほけんだより 10月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校
令和5年10月10日
保健室

10月 保健目標 ○目を大切にしよう

ようやく暑さが落ち着き、衣服も半袖からそろそろ長袖を着ようかな…と、朝晩を中心に涼しさを感じられるようになりました。これからどんどん気温が下がっていき、日中は急に気温が上がって暑いと感じるのもこの時季の特徴です。朝、天気予報を見て気温差を確認したり、気温の変化に対応できるようジャージを持ち歩いたりして、寒暖差による体調不良を引き起こさないよう気をつけてください。

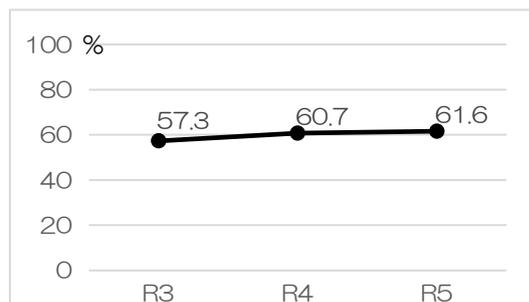


スマホやゲーム機とのつきあい方を考えよう

【幡山中生の実態】

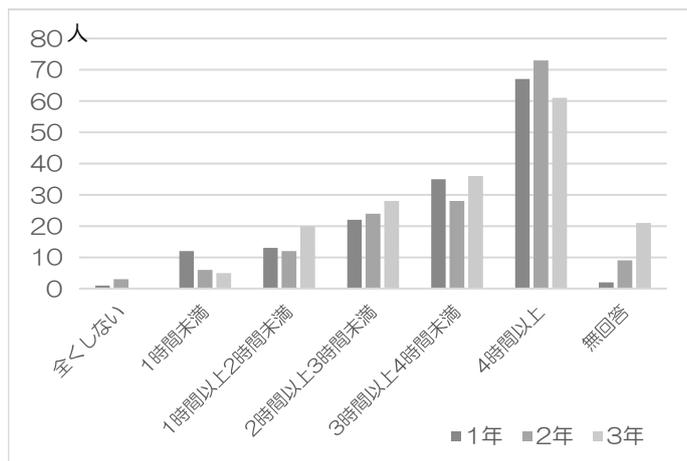
●眼鏡やコンタクトを使用していない視力

1.0未満の生徒の年次推移



●夏休み中のゲームやスマホ、タブレットなど、

1日の使用時間（学習以外）



スマホ、パソコン、タブレットなどのICT機器は、情報の検索やコミュニケーションツールとして、気軽に便利なアイテムとして使われています。スマホが手放せなく、つつい見てしまう人はいませんか。長時間の使用は、目の疲れや近視、ドライアイなどの目の健康トラブルだけではなく、脳も疲れさせ、体の不調にまでつながることもあります。便利なだけに、使用目的や使用時間を考える、使用しない時間をどう過ごすかなど、健康を害さないようにつきあい方を見直す必要があります。

長時間の使用は、目の疲れや近視、ドライアイなどの目の健康トラブルだけではなく、脳も疲れさせ、体の不調にまでつながることもあります。便利なだけに、使用目的や使用時間を考える、使用しない時間をどう過ごすかなど、健康を害さないようにつきあい方を見直す必要があります。

■□■ 使うときはこんなことに気をつけて！ ■□■

- ◇手元だけでなく部屋全体を明るくする
- ◇目と画面を近づけすぎない（30 cm以上離す）
- ◇画面から目をはなす時間をつくる（30分に1回、20秒以上休める）
（屋外での活動時間を増やす）
- ◇「寝ながら」や「猫背」の姿勢を避ける
- ◇寝る前1時間は使わない
- ◇ご飯やおやつなど食事のときは使わない
- ◇「歩きながら」「自転車に乗りながら」は使わない

