

10月

保健だより

令和6年度

田野中学校

保健室発行



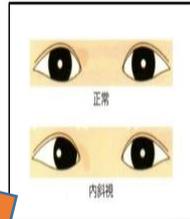
運動会、芳賀地方芸術祭、新人大会など、心身ともに忙しい時期を過ぎ、気が付けば朝晩はすっかり涼しくなりました。季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすい時期です。

益子町を含む芳賀郡市では、新型コロナウイルス感染症の発生が継続しています。今後は、インフルエンザの発生も心配されるため、常に予防の意識は必要です。「手洗いや手指の消毒」「換気」「体調不良の際のマスク着用」など、基本的な予防対策を再確認しましょう。各自のバックに常備する「予備マスク」の準備もお願いします。

健康に留意して ICT 機器を活用するために

～視力低下や内斜視について～

ICT 機器の利用によっても視力への影響が考えられます。田野中では、特に D（検査で 0.3 が見えない）の生徒が増加傾向です。一般的には、長時間利用での、目の調節作用の低下による「内斜視」が増加しています。使用をやめても改善されないため、手術が必要になります。



～ドライアイについて～

目の潤いを保つ涙が蒸発しやすくなる状態を言います。ICT 機器を集中して見続けると、瞬きの回数が減り、涙が目の表面を十分に覆うことができなくなり、充血、しょぼしょぼする、疲れ目など、様々な目のトラブルが起きやすくなります。長時間集中して見続けないよう、注意が必要です。

～睡眠前の ICT 機器利用について～

睡眠前に ICT 機器を使用すると、画面の明るさから入眠作用がある「メラトニン」の分泌が疎外され、寝つきが悪くなります。夜更かしを防止する意味でも、睡眠前の強い光を発する ICT 機器の使用は控えましょう。



睡眠障害につながるよ...

～脳の働きを低下させる？～

ゲームや動画視聴・LINEのやりすぎは、目に悪いばかりではなく、脳の前頭前野の働きを低下させてしまうそうです。すると、感情のコントロールがきかず、キレやすくなったり、忘れ物が増えたりするといえます。ゲーム脳の人々のβ波は、認知症のお年寄りよりも、さらに低いという恐ろしいデータまであるそうです。

「考える力」、「想像する力」、「記憶する力」、「学習する力」「コミュニケーションする力」、「行動や感情を制御する力」「やる気」、「集中する力」、「意欲」という力は前頭前野から出るので、中学時代のこの大切な時期だからこそ、やりすぎにはくれぐれも注意しましょう。

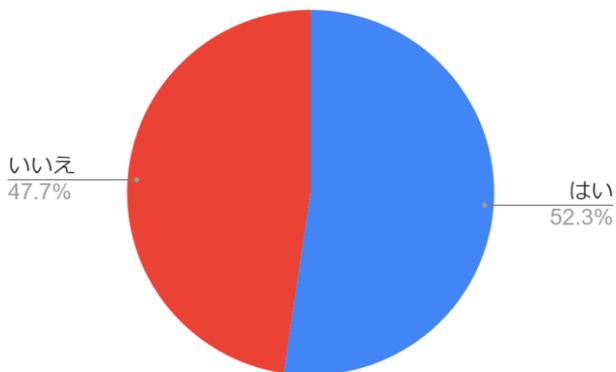
～ブルーライトについて～

液晶画面のバックライトに使われる LED ライトからは、ブルーライトが出ています。ブルーライトは、目の疲れなど、医学的な影響が心配されています。

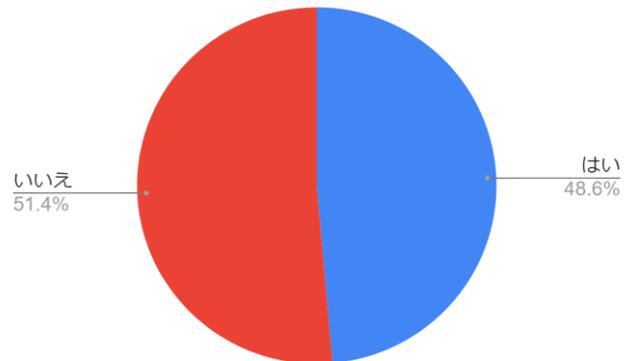
ICT 機器の使用状況と 心身の健康に関するアンケート(結果)

1学期に、益子町内の小中学生を対象に、アンケートを実施しました。その中から、本校生徒の使用状況や、心身の不調の様子をお知らせします(抜粋)。詳しくは、11月の学校保健委員会でお知らせします。

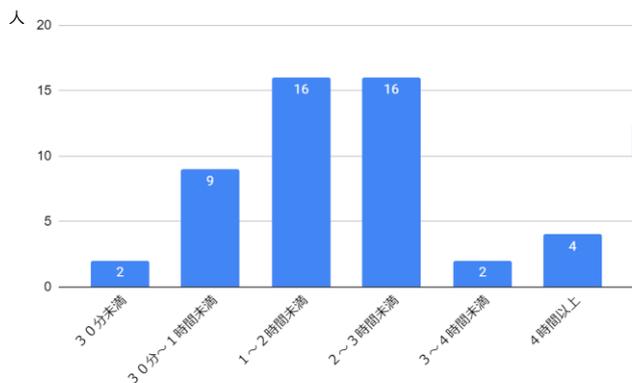
ICT 機器は、リビングなど家の人(大人)のいる部屋で使っていますか。



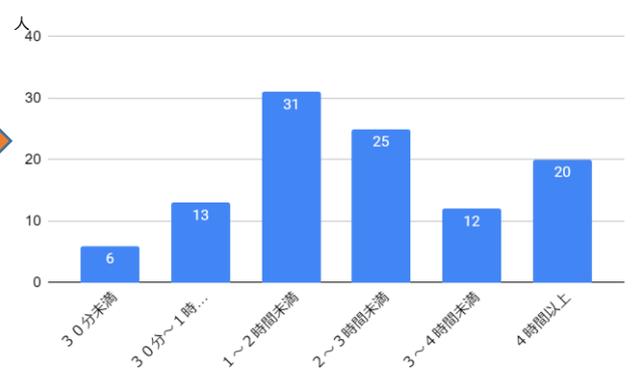
寝る1時間前には、ICT 機器の使用を終わりにしていますか。



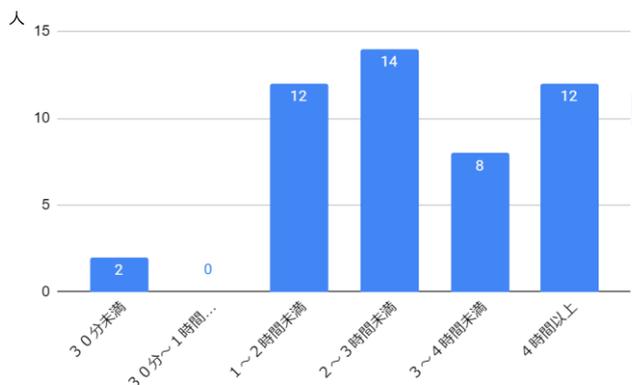
【学校に行く日】家庭で決めているICT 機器の使用時間は1日何時間(分)ですか。



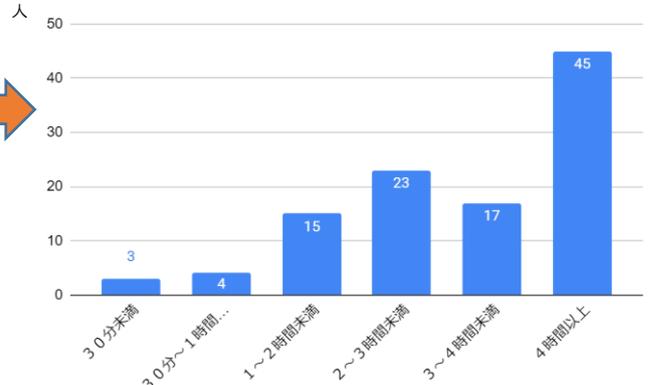
【学校に行く日】自宅での1日の使用時間について教えてください。



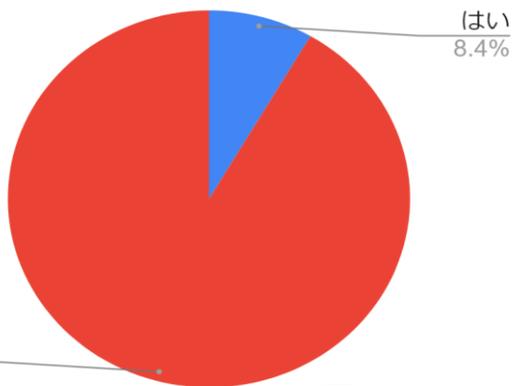
【学校に行かない日】家庭で決めているICT 機器の使用時間は1日何時間(分)ですか。



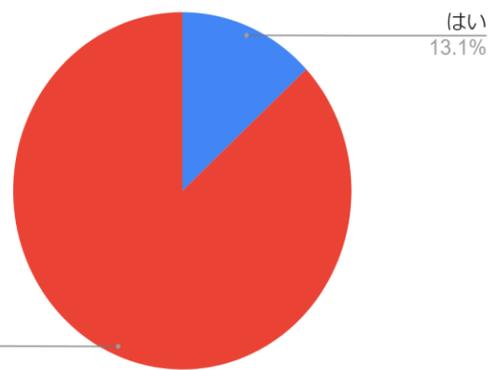
【学校に行かない日】自宅での1日の使用時間について教えてください。



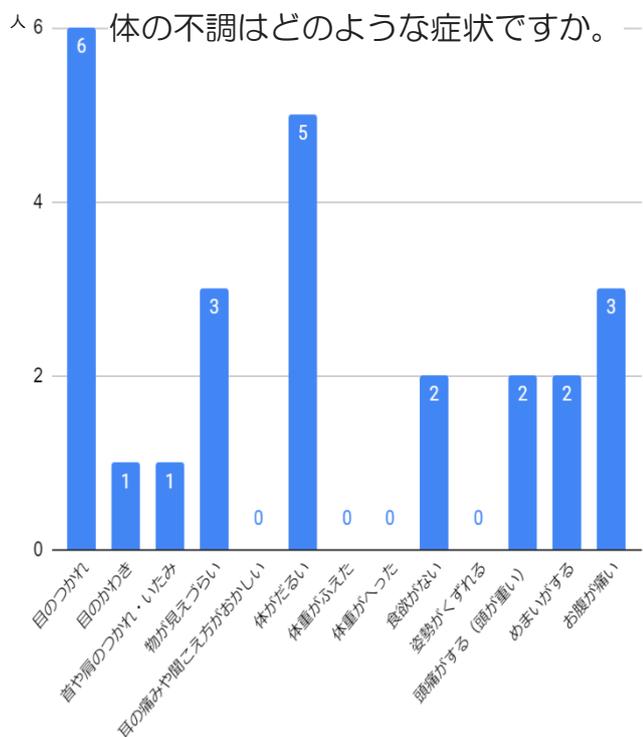
現在、目の疲れや頭痛など体の不調はありますか。



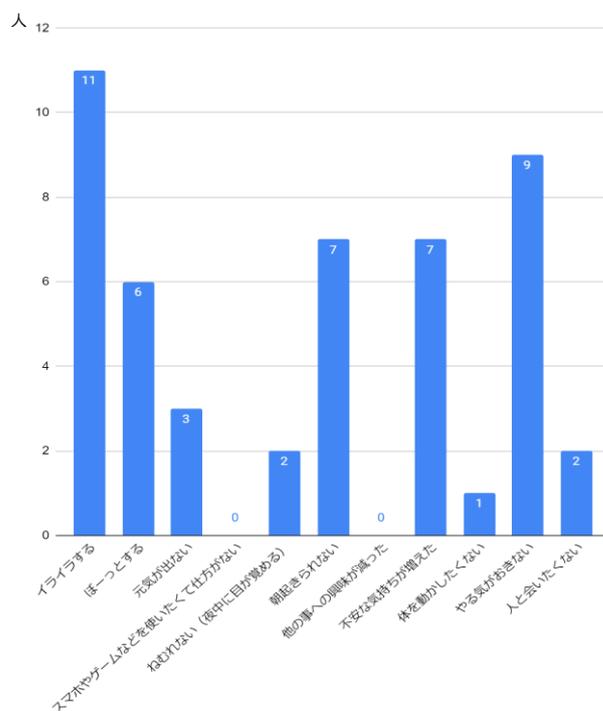
現在、イライラするなど心の不調はありますか。



体の不調はどのような症状ですか。



どのような心の不調ですか。



上記の結果から、半数以上の生徒が大人のいる部屋でICT機器を使っている一方で、寝る前まで使用している生徒も多くいることが分かります。家庭内での使用時間の約束については、1～3時間の生徒が多い傾向ですが、4時間以上の家庭もあるようで、実際に、半数近くの生徒が、学校に来ない日には4時間以上使用していると答えました。体調不良は「目の疲れ」「体がだるい」など、心の不調は「イライラ」「やる気が起きない」などが多いようです。

ICT機器の使用は、情報収集に有効であり、PCやタブレットを活用することにより、学習が効果的に進められます。そのため、「使わない」ではなく、バランスのよい使い方が必要になります(メディアバランス)。

メディアバランスとは、「健康的な生活の時間(食事、入浴、睡眠、家族との時間など)と、メディアやICT機器の利用時間とのバランスをとること」を言います。「何(どのメディア)を何のために、どのくらい使うか」を、主体的かつ計画的にコントロールできると、時間や健康を大切に使うことができますね。

