



保健だよむ

令和6年度
田野中学校
保健室発行

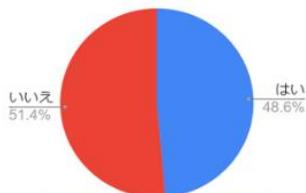
11月27日に、学校保健委員の保護者の方や全生徒が参加して、学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会は、田野中生徒の健康課題の解決のために学校や家庭がともに考え、生徒一人一人が自分自身の生活習慣や心身の状態に気付き、健康課題を自ら解決し、安全に行動できるようになることをねらいとしています。

今回のテーマは「中学生期に多い心身の病気やけがについて～教えて学校医さん～」です。保健美化委員会代表生徒の発表と、学校医の榎原剛先生(さつきホームクリニック益子医院長)の講話でした。学校医さんからは、病気やけがの他に、田野中でも重要な課題であるICT機器の依存についてもお話ししていただきました。

発表「教えて学校医さん♡～田野中生徒の様子から」 ☆保健美化委員会☆

スマホやタブレット等を使う時・・・

画面と目との間を30cm以上離し、よい姿勢に気を付けていますか。



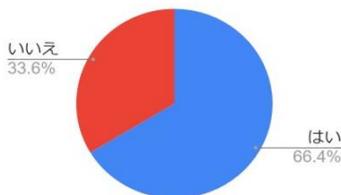
30分に1回は画面から目をはなして遠くを見たり、まばたきをしたりして目を休めていますか。



デジタル端末を30分見たら、20秒以上遠くを見て、目を休ませよう！

視力低下予防のためには、画面と目の間を30cm以上離したり、30分に1回は目を休めたりすることが大切とされていますが、実行できているのは、どちらも半分以下の割合でした。30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めることが大切です。

ICT機器を離れ、外で活動する時間をすすんで作っていますか。



近視予防のためには、1日2時間以上。建物の陰や木陰ですごしても、効果があるよ！

ICT機器を使うこと以外に夢中になれるものがありますか



大切

ICT機器を使うこと以外に夢中になれるものがあるか聞いたところ、ほとんどの生徒はあるようでしたが、約1割の生徒は、他に楽しみがないようです。

外で体を動かしたり、音楽を聴いたり何かを作ってみたり・・・ICT機器もいいけど、他にも趣味があると、生活の楽しさが広がりますね。

タブレットやスマホは、情報収集に便利です。また、パソコンやタブレットの活用で、学習が効果的に進められます。そのため、ICT機器の利用時間と、食事、入浴、睡眠、家族との時間などの生活の時間との、バランスをとることが大切です。何を何のために、どのくらい使うかを、主体的、計画的にコントロールできると、健康に良い使い方ができるそうです。保健美化委員会からは、「自分の夢や希望に向かうための、心と体の健康を保てるように、生活の仕方を見直していこう」ということを、みなさんに伝えたいです。

**講話「中学生期に多い
心身の病気やけがについて」**
～ICT 機器使用による心身への影響もふまえて～
田野中学校医 榎原 剛先生

榎原先生と、発表した
保健美化委員の生徒たち



中学生期に多いものとして「起立性調節障害（起立成長性障害）」「オスグット病」の説明がありました。また、学校医さんご自身の「医師という職業との出会い」や「家庭医（在宅医療）とは」などについてもお話があり、生徒たちのキャリア教育としても有意義でした。「地元の医療従事者になれば、素晴らしい医療ができるので、ぜひ！」という強いメッセージに、みなさんが応えてくれることを期待しています。



～ICT 機器使用による心身への影響について～

合併症① 身体面

筋力や体力低下、肩・首・背中の凝りや痛み、頭痛、眼精疲労、近視、ドライアイ

合併症② 精神面

イライラ、社会性や感受性低下・うつ病・脅迫性障害・社会恐怖症

合併症③ その他

質の悪い食生活、家族や友人との衝突、経済的な危機

依存状態の頭の中

- ①脳の「前頭前野」「大脳辺縁系」に影響する。
- ②ネット依存患者の脳の画像は、アルコール依存やギャンブル依存患者と似ている。

利用する責任

- ①最終的な判断は自分自身
- ②長期的な視点に立って考えよう。
- ③自分がこれからしていく「決断」はすべて未来の結果につながる。

健康的に利用しましょう

- ①正しい姿勢
- ②適切な休憩
- ③寝る前1時間は使わない
- ④ネット以外のコミュニケーションも増やそう
- ⑤家の中もいいけど外もいい

まとめ

- ①ICT 利用は、メリットとデメリットがあります。
- ②短期的、長期的なメリットとデメリットを理解しましょう。
- ③ネット依存は、アルコール、薬物、ギャンブル依存と同じレベルです。
- ④最終的な責任は「自分自身」
- ⑤健康的に利用した方がいいですよ～

～ 生徒からの質問に対して ～

Q：質問（3年 関根唯心さん）

自分は受験生なのですが、長時間ゲームをしてしまい、やめるのが難しいです。どうしたらいいですか？

A：学校医さんから

- ・将来の夢や目標をしっかりと持っている、それに向かって（ゲームをやめて）学習ができるのではないのでしょうか。高校だけでなく、その先の未来を考えましょう。
- ・どうしたらいいか、友達同士で話をしてみるのも、いいのではないのでしょうか。