

ほけんだより 10月

横芝光町立光中学校
 養護教諭 北田 敬子
 2022.10.3 NO.22

* 10月の保健目標 * 目の健康について考えよう



「〇〇の秋」といわれるように、何事にも取り組みやすく実りある季節になってきました。また、だんだんと夕暮れも早まり、昼と夜の寒暖の差が大きい時期でもあります。保健室には、疲れがたまり体調を崩している生徒が、増えてきました。

秋は、月夜の美しい季節…。満月の夜もあれば、三日月や半月の日もある。でも、全部きれいなお月様です。いつもベストで、良いことばかりではないことも。「今日もいろんなことがあったけど、また明日がんばろう！」夜空に浮かぶ月をながめると、静かな元気がわいてくるようです。どんな自分もあなた自身が頑張っている姿です。…ひとりひとりの「実りの秋」！お月様のようにどんな姿でも、それぞれに輝いているみなさんをいつも応援しています☆

IT眼症とは、スマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起こる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起こる全身の症状もあります。大人だけでなく、子どもにも増えていると言われる病気です。



どんな症状があるの？

IT眼症

目

- ◆ぼやけて見えにくい
- ◆物が二重に見える
- ◆目が重たい
- ◆目が乾く（ドライアイ）

体

- ◆頭痛
- ◆めまいや吐き気
- ◆首や肩などのコリ、痛み、しびれ

こころ

- ◆イライラする
- ◆不安感、気分が沈む
- ◆さまざまな心の病気になることも…

どうやって防ぐ？

長時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に…。すると、自律神経が乱れて、全身や心にも不調が起きてしまいます。趣味やお手伝い等、違うことに時間を使ったり、目に優しい生活を心がけてみたり、自分でチャレンジしてみよう！

目のIT3つのおきて？&簡単セルフケア★

IT3つの「50」のポイント

- ①必ず**50**cm以上離れて見る
 - ②**50**cm離れてもよく見える文字の大きさや明るさに画面設定を！
 - ③連続使用は、**50**分以内に
-

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



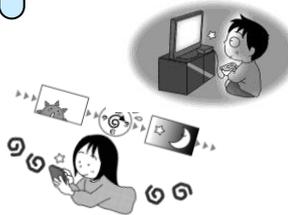
眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



目と姿勢を守る！ 自分の健康 自分で守る！

使われない?! スマホ・ゲームとの付き合い方を



気軽に持ち運べるスマートフォンやタブレット、ゲームなど、いつでもどこでも、インターネットやメール、ゲームなどを楽しむことができます。その反面、使いすぎにより、視力や聴力の低下や健康に影響を及ぼしたりすることがわかっています。勉強に活用したり、わからないことを調べたりすることに便利なものですが、自分が利用する上手な付き合い方を自分で決めて、「使われない」付き合い方をしてみましょう。

1日に使う時間を決めておく

部屋を明るくする

「勉強中」や「食事中」は使わない

「寝ながら使う」「ねこせ」をさける

寝る前は、使わない（睡眠中は、オフモードに）

2022年 保健室

夏休み企画

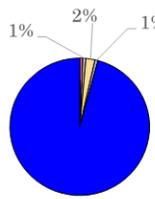
ノーメディア週間 チャレンジ結果

※ニュース視聴や勉強での利用は入れない。

実施人数	挑戦日数						
	1日間	2日間	3日間	4日間	5日間	6日間	7日間
1年生	0	0	0	0	1	0	17
2年生	1	0	1	3	0	0	65
3年生	0	0	0	0	0	0	54
全校	1	0	1	3	1	0	136
%	0.6	0.0	0.5	1.6	0.5	0.0	74.7

挑戦日数

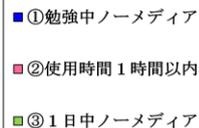
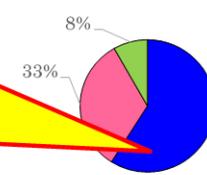
7日間、挑戦した人が74% いました。素晴らしいです!



実施人数	挑戦レベル		
	①勉強中ノーメディア	②使用時間1時間以内	③1日中ノーメディア
1年生	68	46	4
2年生	266	133	51
3年生	204	120	20
全校	538	299	75
%	59.0	32.8	8.2

1年生のチャレンジ人数が少ないのが残念でしたが、勉強中ノーメディアは多くチャレンジに成功していました。難しいレベルにも頑張って挑戦していました。

挑戦レベル



(人数)



②・③の難しいレベルにも頑張って挑戦していました。親子でチャレンジしてくれたご家庭もありました。

だれと挑戦した?

	(人数)		
	①自分	②親と	③家族で
1年生	18	1	2
2年生	73	13	5
3年生	66	4	2
全校	157	18	9

家族でチャレンジ!



みんなのチャレンジ報告

1年生

ノーメディアを禁止すると、勉強に集中できたりするから、これから続けたいと思います。
1日ノーメディアチャレンジは、7日間チャレンジしてみたいと思います。

アンケートの御協力をよろしくお願いします
1 ノーメディア中のお子様は、何をしていましたか?
①家庭学習 ②運動 ③趣味 ④家の手伝い ⑤家族団楽 ⑥その他
2 ノーメディア週間をまた実施して欲しいですか?
①はい ②いいえ
3 ノーメディア週間の感想をお書きください。
自分で毎日の中で時間を決めて、1日上手に使いたいように工夫し、今後も行いたいと思います。

2年生

いつも使っているものが使えなくなると、少し戸惑ったというところが多かったです。でも、ノーメディアにすることで、自分の趣味や勉強などに集中できて、新しいものに気づくことができた。家族と語り時間をたくさん取ることができました。

アンケートの御協力をよろしくお願いします
1 ノーメディア中のお子様は、何をしていましたか?
①家庭学習 ②運動 ③趣味 ④家の手伝い ⑤家族団楽 ⑥その他
2 ノーメディア週間をまた実施して欲しいですか?
①はい ②いいえ
3 ノーメディア週間の感想をお書きください。
普段、スマホやゲームで遊んでる時間を、家族の時間にして、親子で話せるようになった。

3年生

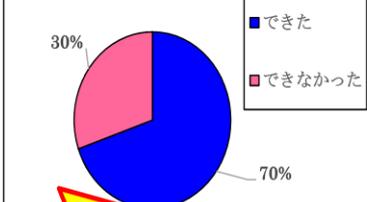
①は、ちょっと難しかったので、②のチャレンジを続けました。家族の方でも挑戦することができると良かったと思います。

アンケートの御協力をよろしくお願いします
1 ノーメディア中のお子様は、何をしていましたか?
①家庭学習 ②運動 ③趣味 ④家の手伝い ⑤家族団楽 ⑥その他
2 ノーメディア週間をまた実施して欲しいですか?
①はい ②いいえ
3 ノーメディア週間の感想をお書きください。
ずっとノーメディアについて思っています。スマホやゲームは必要じゃないと思うので、勉強に集中できる環境を作りたい。

目標達成度

実施人数	目標達成度	
	○ (できた)	× (できなかった)
1年生	85	39
2年生	326	145
3年生	268	111
全校	679	295
%	69.7	30.3

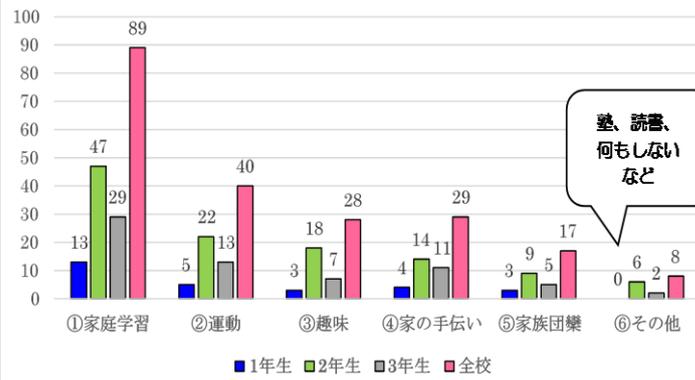
目標達成度



勉強中もタブレットの通知が気になってしまう等×の人もありました。しかし、「自分がどれだけ使っていたかを実感することができた」という感想が多くありました。使いすぎによる健康被害と反して、メディア機器は私たちの生活に欠かせない物となっていることも感じます。



ノーメディア週間中にしていたこと



塾、読書、何もしないなど

保護者の皆さまのご協力ありがとうございました!