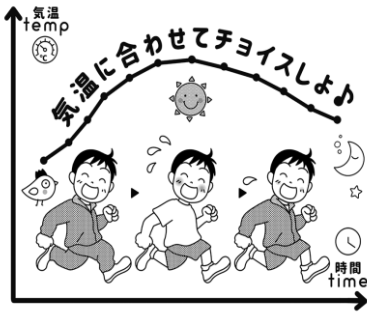


ほけんだより 10月

横芝光町立光中学校
 養護教諭 北田 敬子
 2023.10.2 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あります。光中学校では、9月中旬コロナウイルスやインフルエンザが増加し、学年閉鎖や学級閉鎖にもなりました。まだどちらの感染症も数人いる状態です。これからの気温差による体調不良を起こしやすいことや、感染症予防にも気を付けて、咳エチケットや十分な睡眠、栄養等、自分自身で健康管理をしましょう。

また、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ります。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。「今日もいろいろながったけど、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☆

夜遅くまで起きていて、睡眠不足。

スマホやゲームをしていると、時間を忘れてしまう

漫画や本を読んだり、勉強をしたりする時間が長い。

なぜ目が疲れるんだろう
なぜ肩がこるんだろう…

遠くでもながめてみるか。

姿勢のせいかしら？
視力のせいかしら？

目が疲れる生活していませんか？

目の疲れは、生活と大きく関わっています。知らず知らずのうちに、目に負担をかけていることも…！？目が疲れやすいと感じたら、自分の生活を振り返ってみましょう。

前髪が、目にかかっていたり、長さにかたわりをもっていたりする。

食事に好き嫌いが多く、かたよりがみ。

寝転がったり、姿勢が悪いとよく言われる。

簡単に疲れがとれる方法

☆カラダのツボ☆「目が疲れたとき」

こめかみから、少し目尻よりの骨がくぼんだところある「太陽」というツボを刺激すると、疲れ目解消に効果♪

人差し指で、ゆっくり力を入れて押します。

☆タオルで目をパック☆

<p>温パック(蒸しタオル)</p> <p>ほかほかタオルを目の上に。血行が良くなり疲れがとれる。</p>	<p>冷パック(冷やしタオル)</p> <p>炎症を沈める効果大！充血している時などに Good★</p>
--	--

ぬらして軽くしぼったタオルをラップに包み、レンジで約1分

ぬらしてしぼったタオルをビニル袋に入れて、冷凍庫1時間☆

目と姿勢を守る！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

睡眠の質が下がります

寝る前のスマホ

- 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」は使わない
- 「寝ながら使う」「ねこぜ」をさける
- 寝る前は、使わない(睡眠中は、オフモードに)



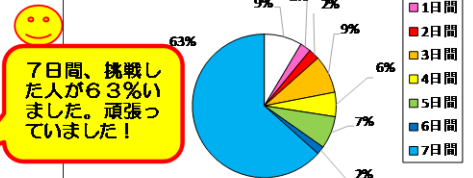
2023年 保健室
夏休み企画

頑張ってくれた結果を報告します!(^-^)

ノーメディア週間 チャレンジ結果

実施人数	挑戦日数							合計
	0日間	1日間	2日間	3日間	4日間	5日間	6日間	
1年生	4	3	1	5	4	6	2	26
2年生	7		3	5	3	3	1	37
3年生	3	1		4	2	3		41
全校	14	4	4	14	9	12	3	104
%	8.5	2.4	2.4	8.5	5.5	7.3	1.8	63.4

挑戦日数



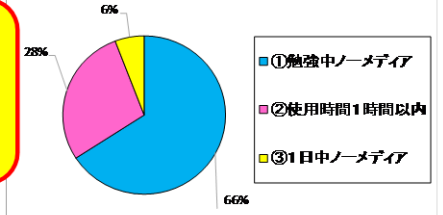
7日間、挑戦した人が63%いました。頑張っていました!

	挑戦レベル			合計
	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	171	101	24	296
2年生	272	100	19	391
3年生	238	92	17	347
全校	681	293	60	
%	65.9	28.3	5.8	

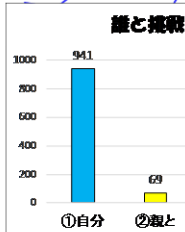


1年生のチャレンジ人数が少ない様子は残念でしたが、①勉強中ノーメディアは、約70%の生徒がチャレンジ成功していました。また、難しいレベルにも頑張って挑戦していました。

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	269	23	4
2年生	347	33	11
3年生	325	13	9
全校	941	69	24

家族でチャレンジ!



ノーメディアチャレンジ方法

※ニュース視聴や勉強での利用は、入れない。

1 挑戦するレベルを決めよう!

- レベル① 家での勉強中はノーメディア。
- レベル② 1日のメディア使用は、1時間以内。
- レベル③ 1日中、ノーメディア☆

2 誰と挑戦するかを決めよう!

- ①自分だけで ②親子で ③家族みんなで

(人数)

実施人数	目標達成度		
	○ (できた)	△ (少しできた)	× (できなかった)
1年生	132	109	55
2年生	186	135	69
3年生	189	95	66
全校	507	339	190
%	48.9	32.7	18.3



約半数が「できた」と答えることができ、「少しできた」を合わせると、約80%が、目標を達成することができていました。難しいチャレンジでも達成できている人もいました。みなさんの頑張りがよくわかります!

頑張ったみんなのチャレンジ報告

- ★「いつもだったらスマホに夢中になって家族との時間が減っていたりしたけど、このノーメディア週刊チャレンジをやって家族との時間が増えてよかったです。これからはこのチャレンジがなくてもあまりスマホを見ないようにし、家族との時間を増やしたいです。」(1年女子)
- ★「メディア器具を使わないことによって、空いた時間を自分の趣味に使うから、一日が充実して、やったことがよく記憶に残った。」(2年男子)
- ★「スマホを触る時間が減り、勉強に集中することができた。これからもノーメディアに意識して生活していきたい。」(3年女子)
- ★「テスト控えていく中で時間を有効活用するのにとても良いと感じた。」(3年男子)

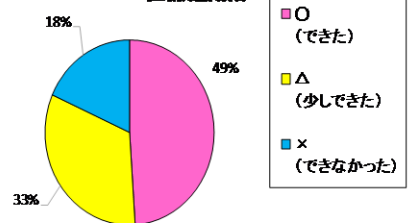


♡全校のみぞさんからの意見♡真剣にとりくんだ様子伝わってきました。ありがとうございます!

- 第1位 勉強に集中することができた。はかどった等。…41人
- 第2位 次はもっとがんばりたい。意識を続けたい。やってよかった。…30人
- 第3位 空いた時間を有意義に過ごせた。家族団らんや運動、趣味等 …21人
- 第4位 スマホやタブレットの使用時間が多く依存していることがわかった。…16人
- 第5位 難しかった。使えないことがストレスだった等。…13人
- その他 目によかった。よく眠れた。生活習慣を見直すことができた。スマホがなくても充実した時間が過ごせた。利用時間を意識することができた。等 (-^-)



目標達成度



ノーメディア週間中にしていたこと

