

10月のほけんだより

2022.10.3

田浦中 保健室

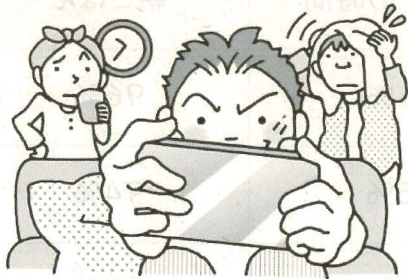
お家の人といっしょに読みましょう

最近、朝夕が特に肌寒く感じ、羽織ものがある季節となってきました。季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすい時期でもあるので、自分自身の体調管理をしっかり行い生活しましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。最近、若者の間で「スマホ老眼」が増えているのを知っていますか？長時間の使用により眼のピント調節力が低下し、「近いところが見えにくい」「夕方になると物が見えにくい」などといった老眼のような症状があらわれることです。長時間使用しないことや定期的に休憩をとるなどして、目の健康を守るよう心がけましょう。

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
**疲れ目のサイン
出てない？**

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう



「スマイルカード」の取組結果



9月11日～17日にスマイルカードを実施しました。多くの方が、自分で立てた目標を達成するために頑張っておりました。今回のみなさんの頑張りについて結果を紹介します。

😊 目標の時間(平均)

	学校に行く日の目標			休みの日の目標		
	寝る時刻	起きる時刻	メディアの時間	寝る時刻	起きる時刻	メディアの時間
1年生	22:29	6:14	1時間54分	22:56	7:13	2時間56分
2年生	22:28	6:09	1時間46分	22:58	8:10	3時間26分
3年生	23:11	6:12	2時間10分	22:58	7:48	3時間51分

😊 達成率(%)

	寝る時刻	起きる時刻	メディアの時間	朝ごはん
1年生	84%	82%	81%	96%
2年生	76%	76%	75%	94%
3年生	72%	86%	67%	97%

全学年、23時頃までに就寝している人が多かったですが、数人が24時やそれ以降に寝ています。遅く寝てしまうと、その分睡眠時間が削られてしまうため、睡眠時間を確保するために**早めにお布団に入り、寝る準備**をしましょう。



朝ごはんはほとんどの人が食べていました。朝ごはんを食べていないと、勉強に集中できなったり体調が悪くなったりすることがあります。**1日の大切なエネルギー**にもなるので、しっかり食べて登校しましょう。

メディアの時間は1時間未満から10時間までと使用時間に個人差があるようです。使用時間が長いと、心身に影響がでてしまうことや、メディア依存にもつながってしまいます。家族や自分自身で、**メディアのルール**を決めて使うことをおすすめします。

