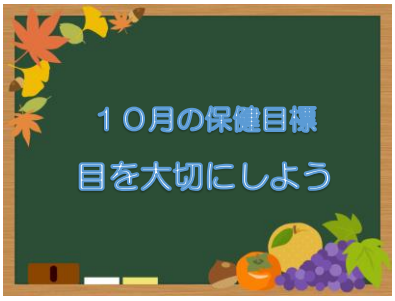
保健だより

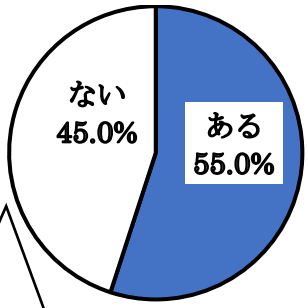
令和８年１０月
城南中学校保健室



前期生活委員２０人に聞きました

一生使う目を大切にしていますか？

目の健康について関心がありますか？



一生使う目なのに関心が低いです。



寝る前にスマホやタブレットやゲーム機器等の画面を見ていますか？



よく見ている	１４人
時々見ている	４人
全く見ない	２人

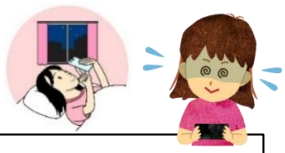
ほとんどの人が寝る前にブルーライトを浴びています。

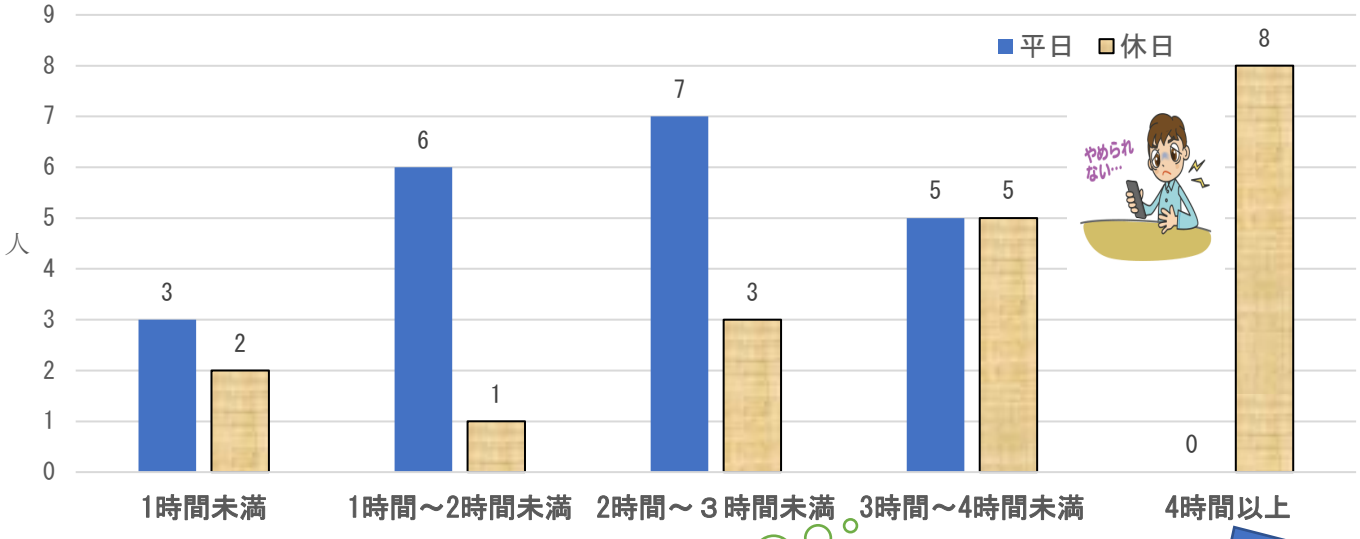


★★体内のリズムを乱すのは★★ ブルーライト

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑えています。夜にスマホを見ていると、脳が昼間だと勘違いして体内リズムが乱れて、朝起きられなくなり昼間に眠くなります。眠りの質を高めるためにも、寝る１時間前はスマホから離れましょう。

スマホやタブレット、ゲーム機器やパソコン等の画面を見る時間はトータルすると１日でどれくらいの時間ですか？



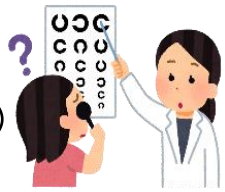


休日になると4割の人が4時間以上ずっとメディアを使用しています

平日、部活を終えて帰宅したあと、勉強、夕食、入浴、睡眠など心と身体を休める時間は残っていますか？心配になります。

目の使いすぎによる症状や気になること

視力低下16人





目の疲れ
8人









目の疲れや姿勢の悪さからくる肩凝りや頭痛
2人

目の乾燥・重さ
5人

目の健康のために気を付けていることはなんですか？





室内は明るい環境にする



目によい食べ物（ビタミンＡやブルーベリー）をとる

外で過ごす時間を増やす



30分に1回20秒以上遠くを見る



画面や本などから30cm以上離す

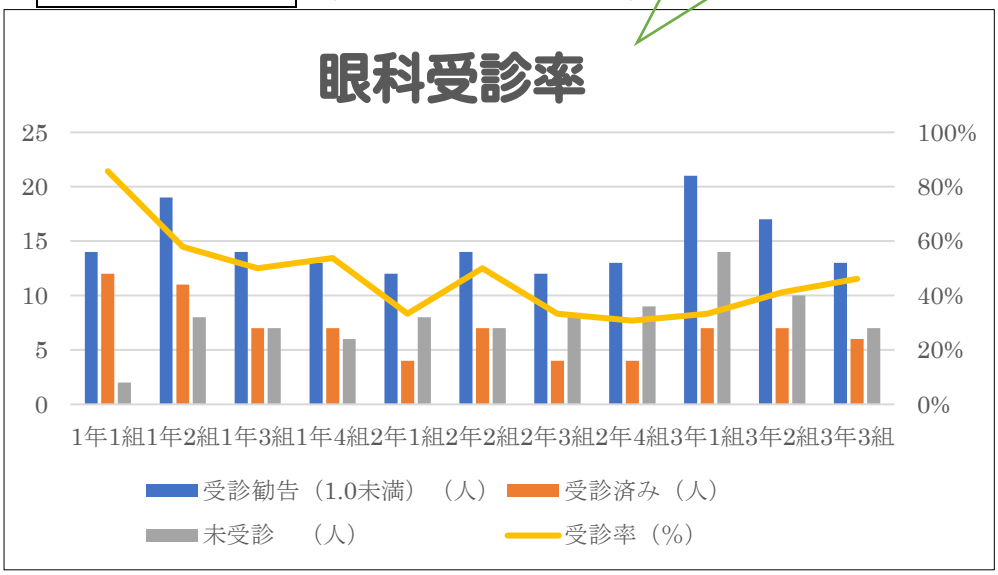
正しい姿勢で学習する

目の健康で知りたいこと

・視力を戻す方法
・視力がこれ以上落ちないようにするには
・目にいい食べ物
・視力は遺伝ですか

1.0 未満で受診勧告した人は 162 人、受診済みの人は 76 人、未受診の人は 86 人で受診率は４７％です。黒板の字が見えづらくて学習に不便を感じていないでしょうか。眼科受診を受けていない人は、早めに眼科受診をして適切な指導を受けましょう。

視力受診状況（10月6日現在）



＜保護者の皆様へ＞

・お子様の体調がすぐれないときは、無理をせずゆっくり休養するようお願いいたします。特定の感染症にかかった場合は、「出席停止」になります。診断を受けた場合は速やかに学校まで連絡をお願いします。

・10/15（木）薬物乱用防止教室 3 年
14:20～15:10　体育館

・10/29（木）性教育講座 1 年
14:20～15:10　体育館

保護者の皆様のご参加も歓迎します！

