

保健だより Health

令和6年10月3日
長町中学校芳齋分校 保健室



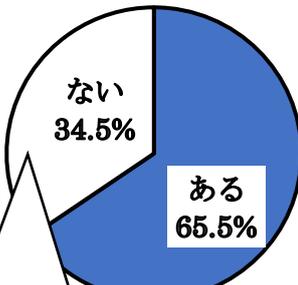
みなさんにアンケートしました！



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？

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	44%
時々見ている	47%
全く見ない	9%

ほとんどの人が寝る前にブルーライトを浴びてびっくりです。

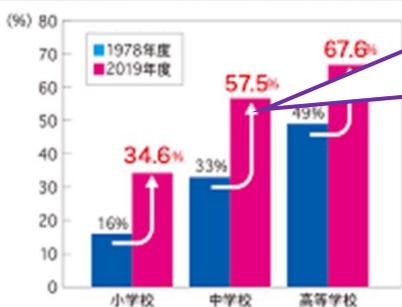
もっと目の健康について関心をもってほしい

★★体内のリズムを乱すのは★★

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。しかし、太陽の光とよく似ているのが「ブルーライト」。夜にスマホを見つめると、体が昼間だと勘違いして体内のリズムが乱れて、眠りの質が悪くなって、朝起きられなくなり昼間眠くなります。

視力はいいですか？

裸眼視力1.0未満のこどもの割合



データ：文部科学省 学校保健統計調査

分校生徒の64.8%の人が1.0未満です。

全国平均より高くなっています。

石川県の平均が69.4%なので石川県の中学生は目が悪い!?

1日トータルすると画面は何時間見ていますか？



平日4時間以上の方が27% 休日4時間以上の方が42%

目の使いすぎで気になることは？

目の疲れや姿勢の悪さからくる肩こりや頭痛



目の健康のために気をつけていることは？

30分間、目を使ったら20秒、遠くや緑を見て、目を休ませる



目によい食べ物(ビタミンAやブルーベリー)をとる



明るい場所で目を使う



目を冷やす、温める、目のストレッチをする



よい姿勢や距離を保つ

おぐいかつどう屋外活動をする



目の健康で知りたいこと

スマホを見すぎるとよくないですか？

長時間同じ距離で画面を見続けることは目によくありません。目は、毛様体筋という目の筋肉が水晶体を伸縮させて、ピントを調整しています。長い時間近くを見続けることは筋肉に力が入り続けるため、筋肉が硬くなり、目の疲れや視力低下の原因となるのです。



春の視力検査で46人の生徒に受診をおすすめしましたが、まだ受診していない人が半数います。視力のもとには戻りません。学習に影響しないうちに、早めに受診をお願いします。

★コーヒーブレイク★

この動物の目は誰でしょうか？

A



B



A 柴犬 B トライコ