

ほけんだより10

October



10月の保健目標

メディアによる健康への影響を知ろう

令和5年10月6日
北区立神谷中学校

暗くなるのが早くなり、朝夕の冷えこみに秋を感じます。暑かった今年の夏もそろそろ終わりですが、季節の変わり目は、急に暑い日もあり体調管理が難しいため、規則正しい生活リズムで整えていきましょう。また、今月末には学習発表会を控えています。のどのケアも合わせて一緒に行いましょう♪
インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が、同時に流行しています。どちらも予防接種が始まりました。ご家庭にて、接種やタイミングについて、よく相談してください。

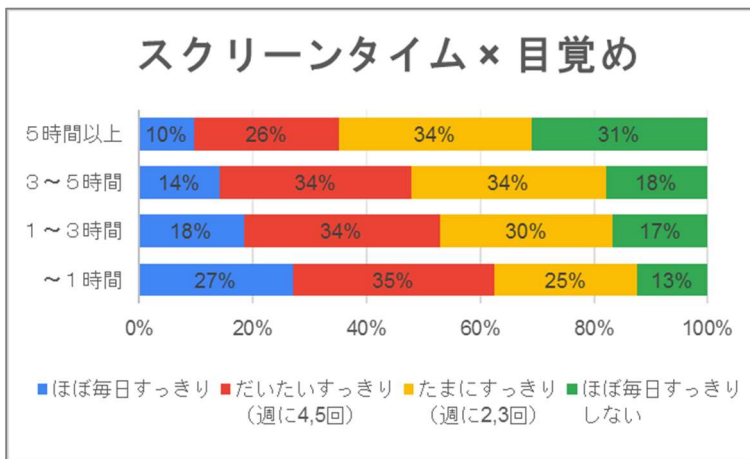
10月10日 目の愛護デー



さて、4月に行った健康診断の結果より、視力低下の人の割合が上がっています。1.0未満の人の割合は、1年64.2%、2年64.4%（昨年50.0%）、3年86.2%（昨年79.2%）メガネやコンタクトレンズの人は、度数を適正に保つために、定期的に眼科を受診しましょう。

「目は心の鏡」と言われるように、目は人の心の内面を映し出します。生活やコミュニケーションにとって、とても大事な目です。相手の目に表れる心の内をしっかりと捉えられるように、自分の想いが伝わるように、相手の目を見て、あいさつや会話をしましょう！

先日、北区立中学校6校の2年生677名に、生活リズムと体調についてアンケートを実施しました。

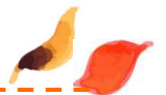


その中でスクリーンタイムが長くなるほど、目覚めに影響するという結果がみられました。この原因は、スクリーンタイムが長いと睡眠時間が短くなるためだと考えられます。ですが、睡眠時間が短い場合と比較すると、スクリーンタイムと目覚めの関連のほうが顕著に表れました。そのため、ブルーライトの影響もあると考えられます。夜にブルーライトというエネルギーの強い光を浴びると、寝つきが悪くなります。体が昼間と勘違いし、体内時計が乱れて眠りの質が悪くなるのです。

寝る1時間前にはスマホ等電子機器をOFFにすることを心がけましょう！！



保護者の皆様へ ～色覚検査について～



先天色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。（鮮やかでない色や暗い環境、見るものが小さい場合などでは、より似かよって見えます。赤-緑、茶-緑、黒-赤、ピンク-水色など）

北区では、小学校で色覚検査の希望調査をとり、検査を行っています。（成長により結果が変わるものではありません。）検査を受けたことがない場合や色覚に不安がある場合は、保健室までご相談ください。

スマホ老眼になってない？

スマホなどを見た後、画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？ 近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかる「老眼」のような症状が、若い世代にも増えているようです。

チェックしよう！

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



目はどうしてなるの？

目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。



1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



目に良い食べ物もとりょう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

