

ほけんだより

NO.6

令和3年6月24日

郷内中 保健室

第1回

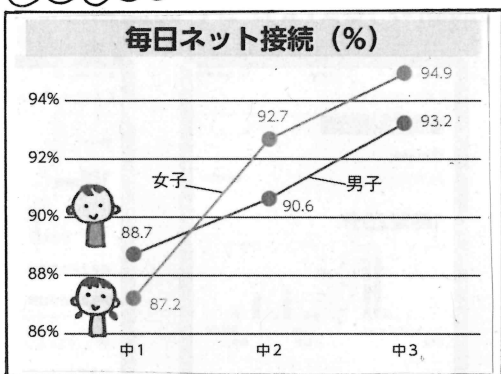
メディコン(メディアコントロール)ウィーク はじまります

期間 6/25(金)~7/5(月)の11日間

チャレンジカードに記入し 7/6(水)提出

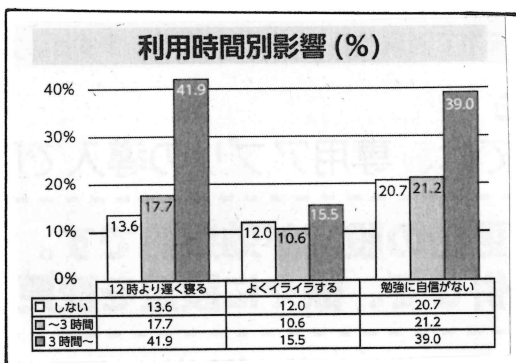
今どきの

中学生の実態 ~岡山県教育委員会「OKAYAMAスマホサミット2018」調べ~



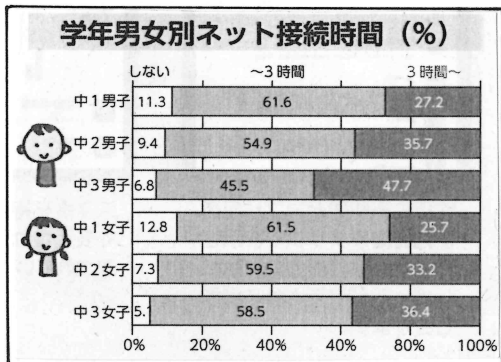
90%以上の中学3年生が毎日ネット接続

利用時間が長くなり 睡眠時間や学習時間が減っていませんか?



中学3年男子の約半数が3時間以上!!

長時間利用による悪循環が心配



長時間利用による健康面への影響

〈からだ〉

運動不足

疲れやすくなる

肩・視力低下、ドライアイ

インターネットゲーム依存

昼夜逆転

睡眠不足

〈ココロ〉

集中力がなくなる

コミュニケーション能力の低下

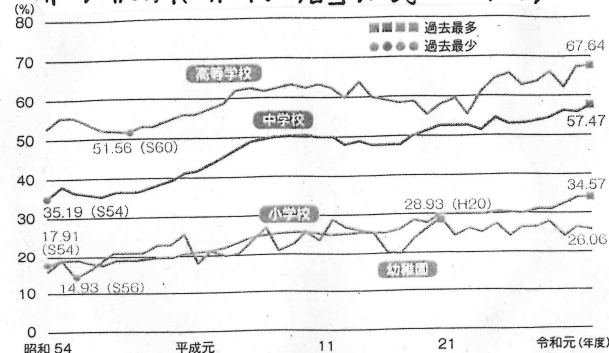
自己中心的になりやすい

攻撃的・批判的になりやすい

イライラ

子どもの近視が増加 目の健康について考えよう

「裸眼視力の未達の者」の割合の推移



文部科学省2019年学校保健統計調査

たかが近視でしょ? ⇒ いいえ! 近視は将来の目の健康にも影響します!!

近視は、メガネをかければ視力はでるので、今まであまり問題は視されてきませんでした。しかし近視は、将来緑内障など目の病気にかかるリスクを高めることが分かってきました。良好な視力や視野を一生維持するため、近視にさらさないこと、進行させないことが大切です。

- ◎ 外で過ごす時間を増やそう!
- ◎ 近くを見る時の注意

1日2時間外で日光を浴びることが近視の予防に有効です。直射日光に当たり続ける必要はなく、木陰などで過激な日光を避けましょう。



次のような点に注意(しょう)。

- ① 目とデジタル画面との距離は30cm以上離す
- ② 30分に1回は20秒以上目を離して遠くを見て目を休める
- ③ 周囲の明るさに合わせて画面の明るさを設定する
- ④ 就寝前1時間は使用しない

デジタル機器の画面から出る光(ブルーライト)が体内リズムに影響することがあります!!

疲れ目度チェックリスト

- タブレットやスマホなどを見たとき画面のちらつきを感じる。
 - パソコン作業やゲームのあと目が重たい感じがする。
 - 乾燥したところにいると目がゴロゴロする。
 - 遠くがぼやけて見えることがある。
 - 天気の日でも屋外に出ることが少ない。
 - 近くのものが見えづらくなったり感じる。
 - メガネやコンタクトレンズの度数が合わないと感じている。
 - タブレットやスマホの画面を1日4時間以上は見ている。
 - 体を動かすことが少なく、首や肩が重たいと感じたことがある。
 - 寝る直前まで画面を見ていることが多く、寝つきが悪いこともある。
- 0~2個 (青信号)
 3~6個 (黄信号)
 7個以上 (赤信号)