

上高☆保健だより

令和4年10月
上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当1-2HR

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。

冬季に多いことから、「ウインターブルー」とも言われています。その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。

朝、起きたらまずカーテンを開け、お日様の光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう!!



まっすぐはNG? ストレート ネック

背筋を伸ばしたよい姿勢のイメージから「首もまっすぐの方がいいんじゃない？」と誤解している人もいますが、首の骨には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります。ところが、猫背などの良くない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態が続くと次第にカーブが消えてまっすぐなままになり、首の痛み・肩こり・頭痛、進行するとめまい・耳鳴り、吐き気などの症状が現れます。この状態を「ストレートネック」と言います。

習慣にしよう!

- ◎普段から良い姿勢を心がける
- ◎パソコン・スマホの作業はこまめに休憩をとって長時間続けないようにする
- ◎軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐす

頭痛がひどい人はこれが原因のことも…ストレッチは効果あり!

裏面は県教委と県眼科医会からの資料です。参考にして今から取り組んでみてください。普段から目にやさしい生活を習慣化しましょう。

寝る前にスマホは使わないようにするにゃ!

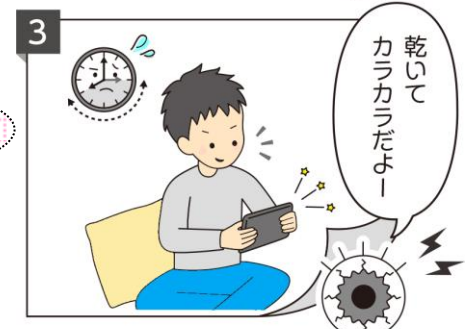
今月の保健目標

スマホやパソコンは休憩しながら
明るいところで使おう!



目が困っています

こんな人はいませんか?



令和3年度文部科学省学校保健統計調査（右表）によると、県内の小中学生・高校生の裸眼視力1.0未満の割合は、全国と比べて高いことが分かりました。

また、愛媛県では、過去10年間、視力の悪い状態が続いていて、視力低下が深刻な状況にあります。

【令和3年度文部科学省学校保健統計調査】
（速報値）視力1.0未満の者の割合（%）

	小学校	中学校	高等学校
愛媛県	40.6	62.8	64.8
全国	36.87	60.28	64.41

視力が悪くても、眼鏡やコンタクトレンズを装着すれば大丈夫でしょ？



これまでは眼鏡等で視力が出るから、とあまり問題視されてきませんでした。

しかし、近視は、たとえ軽度でも、緑内障や網膜剥離など近視以外の目の病気に将来かかりやすくなるリスクが高くなることがわかっています。

だからこそ、子ども時代に近視を発症させない、進行させない取組が重要となります。

近くのものを見続けると目はどうなるの？



愛媛県 こみきちゃん

近くのもの（20cm以内）を見ようとする、輻湊運動（視線を中央に寄せる眼球運動）と、調節力（毛様体筋を収縮させ水晶体を厚くしてピントを見るものに合わせる力）が強く働きます。この状態が長く続くと、目が疲れたり、近視が進行すると言われています。目の近くでの作業は30cm以上の距離を取ることが大切になります。

みなさんには、1人に1台のタブレットやパソコンが配布されていますが、今後もデジタル端末を活用した授業などが増えることから、デジタル端末の使用時間が増えると考えられます。

そこで、デジタル端末使用による近視進行を少しでも抑制したいと考えた次の2つの取組について、学校で、そして家庭でもぜひ実践してください。



愛媛県イメージアップキャラクター みきちゃん

愛 eye タイム

クラスみんなで
取り組もう！

方法

その1 クラスで、目標物（教室の窓から見えるもの。木や看板など）を決める

その2 タブレット等のデジタル端末を使用する授業で、**30分経過したら声をかけ、クラスみんなで目標物を1分間見る**



- 【目標物について】
- ◇ 目標物は、6m以上離れているもの
 - ◇ 狭い室内や家の中では、2m先でも可

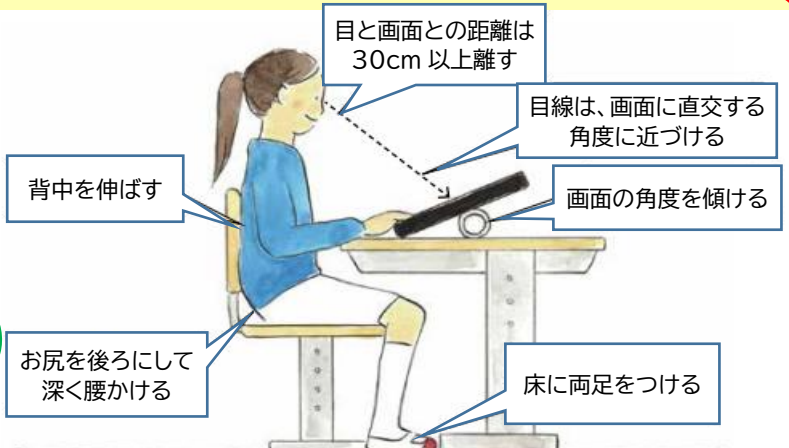
愛 eye ポーズ

タブレットやパソコンなどのデジタル端末を使用する時には、このポーズ（姿勢）を意識しよう！

まばたきも大切です。ドライアイは視力低下にもつながります。定期的に眼科専門医を受診しましょう。



愛媛県 ダークみきちゃん



文部科学省「児童生徒の健康に留意して ICT を活用するためのガイドブック（令和4年3月改訂版）」