

ほけんだより



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6年10月10日
北区立都の北学園
保健室（後期課程）

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ようやく終わりですが、季節の変わり目は、寒暖の差が激しく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るため、のどのケアも合わせて一緒に行いましょう♪

合唱練習が始まっているため、特に感染症への注意が必要です。マイコプラズマ肺炎が感染症法が施行され、現行の統計が開始された1999年以来、最も高い値となっています。都の北学園は空調が完備されていますが、換気をしたり、症状がある場合はマスクをしたりと感染症対策も行いましょう。

マイコプラズマ肺炎とは…



症状：(初期) 発熱、全身倦怠感、頭痛等

(3~5日後) 咳→徐々に増強し3~4週間続くこともある

感染経路：飛沫感染・接触感染

潜伏期間：2~3週間

予防方法：手洗い・うがい、咳エチケット、免疫力を高める



10月10日 目の愛護デー

さて、下のグラフは、各学年ごとの視力 1.0 未満の人の割合です。今年4月に行った視力測定に加え、令和4年からの結果を加えて比較してみました。7年 74.7%、8年 67.3%、9年 74.5%という結果で、すべての学年で、視力低下の人の割合が年々上がっていることが分かります。

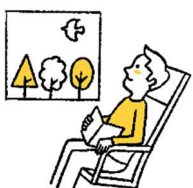
近視（遠くが見えづらい）は遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われています。ですが、最近の近視の増加は環境による影響が大きいと考えられています。タブレットやスマホ、ゲーム機等を長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われています。



近視になると、将来、眼の病気（白内障・緑内障・網膜剥離・黄斑変性症）になりやすいことも分かってきたようです。

近視を防ぐために…

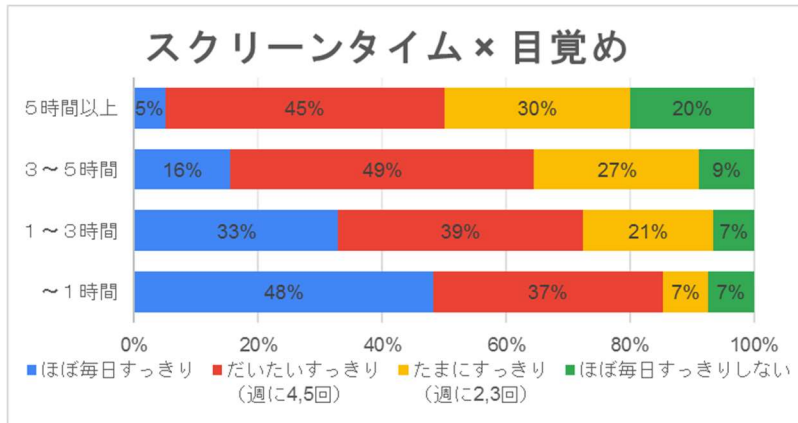
- ① 外で過ごす時間を増やしましょう！
- ② 読書やスマホ等を見るとき、部屋は明るくしましょう！
- ③ 目は画面から 30cm 以上離しましょう！
- ④ 30分に1回は、遠くを見るようにしましょう！
- ⑤ 寝る1時間前から、スマホ等の画面を見ないようにしましょう！



日本眼科医会・文部科学省 HP より参考

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。4月より黒板が見えづらい等症状があれば、測定ができるので、昼休みや放課後に保健室に来てください。

さて、5月に行った生活リズム☆ステップ週間のアンケートより、その中でスマホ等の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。



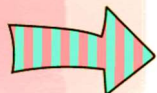
スクリーンタイムが長いと睡眠時間が短くなるためだと考えられます。ですが、睡眠時間が短い場合と比較すると、スクリーンタイムと目覚めの関連のほうが顕著に表れました。そのため、ブルーライトの影響もあると考えられます。夜にブルーライトというエネルギーの強い光を浴びると、寝つきが悪くなります。体が昼間と勘違いし、体内時計が乱れて眠りの質が悪くなるのです。

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！！

疲れ目チェック！

思い当たることは？

- 目がしょぼしょぼする、カピカピ乾く
- 目の焦点がぼやける
- 集中力や効率が低下した
- 頭痛や肩こりがひどい



生活を振り返ってみよう！

- スマホやゲームに夢中
- 姿勢が悪い
- 睡眠不足が続いている
- 食事が偏っている



やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。



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等では、より似かよって見えます。赤-緑、茶-緑、黒-赤、ピンク-水色等)

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。