

ほけんだより 1 2 3 がつ 10月

令和元年10月15日
岡崎市立矢作北中学校
保健部 No.6

厳しい残暑もようやく落ち着いてきました。日中は気温が上がり、汗ばむほどですが、朝晩はかなり冷え込みます。また、日によっても気温の差が大きくなります。10月中は、制服の冬服への移行期間ですので、その日の天候に合わせて、制服を選択してもよいと思います。寒暖差によって風邪をひかないように、日頃の生活習慣を整えていきましょう。



10月 保健目標

目を大切にする習慣を身に付けよう (メディアの使い方を振り返ろう)

近年、スマートフォンなどのメディア機器は日常生活の中に入り込んできています。保健室で話を聞いていると、自分のスマートフォンを持っている人、家族の方のものを借りて使っている人が多くいます。Youtube や LINE、Twitter などの SNS を毎日利用するなど、中学生にとってメディア機器は身近なものになっています。メディア機器は、とても便利ですが、使い方によっては体や心の調子を悪くします。VDT 症候群は、メディア機器の使いすぎによって「目」「体」「心」に不調が出る病気です。「疲れがとれない」「なんとなく体がだるい」「目の奥が重たい」などの症状が続いている人は、VDT 症候群の症状が出ているのかもしれない。メディア機器の使用時間を決めたり、使用する際の姿勢を意識したりすることが大切です。家族の人とも相談をして、メディア機器と上手に付き合っていけるようにしましょう。

「VDT症候群」って知ってますか??

VDT症候群 とは...

パソコンやスマホ、テレビ、ゲーム機などを長い時間見続けることで、心と体に不調が生じる病気。症状は目だけでなく、「体」や「心」にも起こる。

原因は3つ!!

- ①長時間 ②画面の明るさ ③悪い姿勢

VDT症候群の症状

< 目の症状 >



- ・ドライアイ
- ・目の痛み
- ・視力の低下
- ・ぼやけて見える

< 体の症状 >



- ・頭痛
- ・だるさ
- ・肩こり
- ・背中痛み

< 心の症状 >



- ・いらいら
- ・不安感
- ・うつ

ライン LINEなどの SNS を上手に使っていますか？

例えば・・・こんな悩みを抱えている人は、いませんか？



きどく
「既読」がついたのに、返事がない・・・

「既読」は、何のため？

「既読」は、自分のメッセージが無事に相手に伝わったという安心感を得るためのものです。「読んだらすぐに返事をしなきゃダメ！」という決まりはありません。

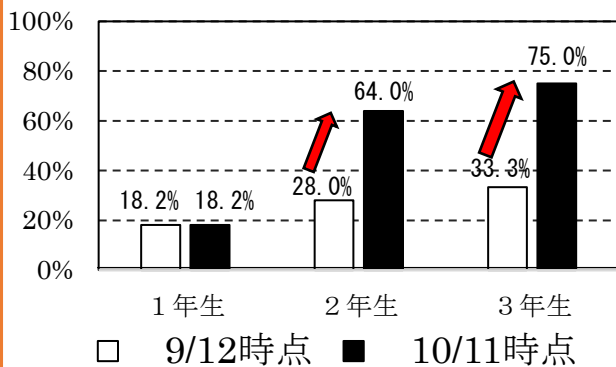
いろいろ違って当たり前

- ・友達といるときは、スマートフォンを使わない。
 - ・食事中やお風呂ではスマートフォンは禁止。
 - ・勉強中は通知をオフにする。
 - ・テスト期間中は家族にスマートフォンを預ける。
- スマートフォンの使い方は、その人や家庭の状況によって様々です。



むし歯の受診率、上がっています！

むし歯 受診率



9/12 から 10/11 の 1 か月で、2、3年生の「むし歯のある人」の受診率がとても上がりました。しかし、1年生は、受診していない人が多いです。むし歯は、放置していると、どんどんひどくなっていきます。早めの受診をお勧めします。

むし歯に比べると、全体の受診率は高いのですが、受診率はあまり変化していません。目を細めて無理に見ようとすると、目に負担がかかります。治療カード(水色の用紙)の未提出の人には、受診状況について確認する予定です。

視力 受診率

