

# 保健だより 10月



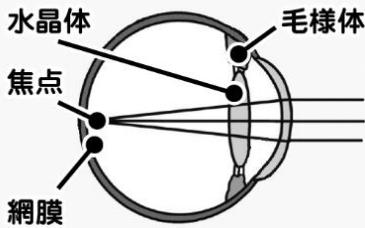
岡崎市立矢作北中学校  
令和4年10月19日  
No.6

新型コロナウイルス感染者数は下降傾向となっております。今年は、インフルエンザとの同時流行が心配されているので、これまで以上に注意して予防行動を徹底していきましょう。

合唱コンクールの練習が始まりました。こまめにうがい・手洗い・換気を徹底して行い、生活習慣を整えて体調管理をし、練習の成果が発揮できるようしましょう。

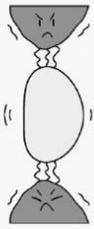
## 目が疲れるわけは…

見る対象の遠い・近いに応じて「毛様体」が伸びたり縮んだりして、レンズ（水晶体）の厚さを変えて焦点を調節しています。



近くを  
見るとき

毛様体が緊張して、レンズを厚くする



遠くを  
見るとき

毛様体はリラックスして、レンズを薄くする



つまり、近くを見続けることは、毛様体が緊張し続けていることを意味します。



## あなたのスマホ依存度はどれくらい？

友だちとのやりとりやゲームが楽しくて、ついスマホを長時間使っていて、気が付いたら夜中！なんてことはありませんか？ やめた方がいいと思うのにやめられない…これは「依存」の始まりです。あなたのスマホ依存度をチェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/> 寝るときに枕元にスマホを置いている 	<input type="checkbox"/> 食事中もスマホを見ている 	<input type="checkbox"/> トイレにもスマホを持っていく 	<input type="checkbox"/> 友だちといるときもスマホを見ている 
<input type="checkbox"/> スマホが近くにないと不安になる 	<input type="checkbox"/> 他の人の着信音が自分のものではないかと思うことがある 	<input type="checkbox"/> SNSは毎日、複数回チェックする 	<input type="checkbox"/> スマホを持ったまま寝てしまうことがある 

<input type="checkbox"/> もしSNSができなくなったら、友だちがいなくなると思う 	<p><b>当てはまる数が</b></p> <p><b>1~2個</b> 依存度はあまりない</p> <p>このまま、日常のコミュニケーションを大切にね！</p>	<p><b>3~4個</b> 依存度は軽度</p> <p>友だちや家族との時間をとるように意識しよう！</p>	<p><b>5~6個</b> 依存度は高め</p> <p>自分では気が付かないうちに依存しています。体の不調はありませんか？</p>	<p><b>7~9個</b> スマホ依存症かも</p> <p>スマホがないと生きていけない、という感覚になっていませんか？</p>
--	---	---	--	---

一人では生活スタイルを変えられないのが依存です。養護教諭や専門機関に相談しましょう。

# 生活アンケートの結果から その1

9月に全校生徒の皆さんに実施した「生活アンケート」の結果です。

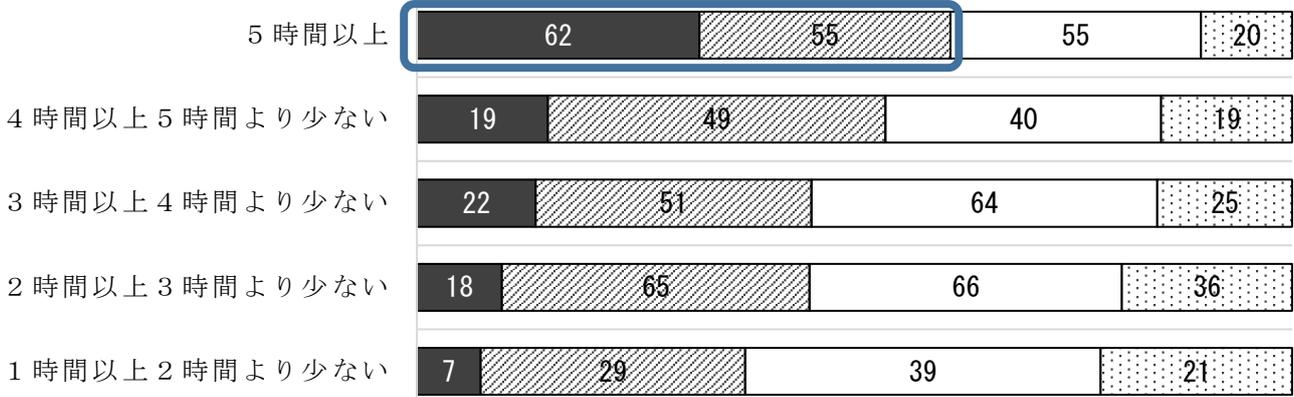


## メディア使用時間×午前中の体調

■よくある □ときどきある □あまりない □ない

(人)

117名

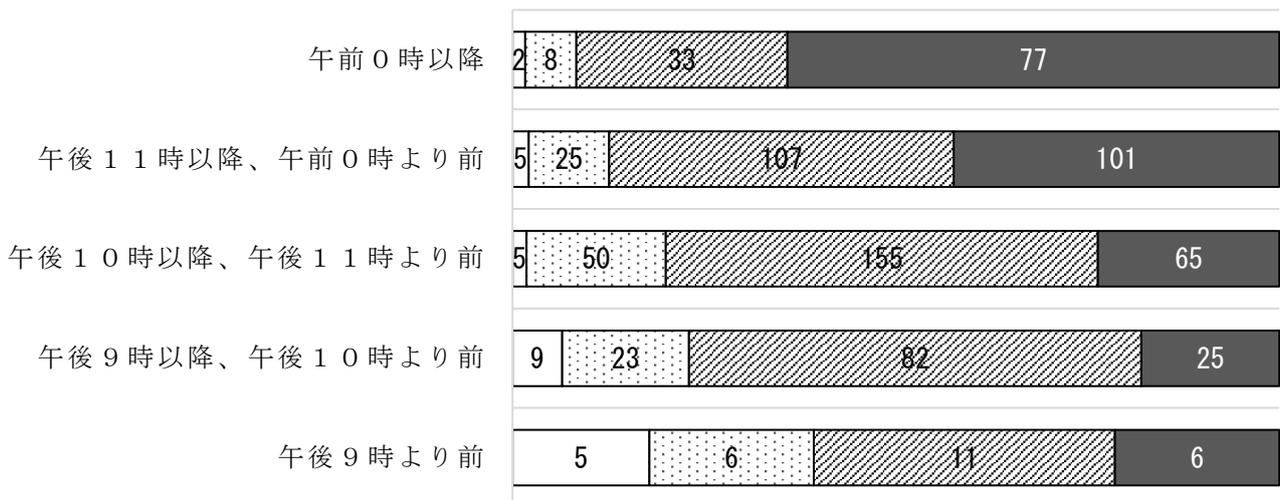


メディアを1日に5時間以上使用する生徒は、190名でした。そのうちの「午前中眠くなったり、体調が悪く感じたりすることがありますか」という質問で、「よくある・ときどきある」と答えた生徒は、117名。メディア使用時間が長い生徒ほど、午前中に眠気や体調不良を感じるが多くなっています。

## 就寝時刻×就寝前メディア使用

(人)

□メディアは使用しない □寝る1時間より前まで □寝る30分より前まで ■寝る直前まで



就寝時刻が遅い人ほど、寝る直前までメディアを使用している割合が多くなっています。スマートフォンやタブレットなどの画面は、ブルーライトという光が出ていて、睡眠の邪魔をします。

寝る30分前までには、メディアの使用をやめて、睡眠時間を十分確保しましょう。