

保健だより

熊谷市立大幡中学校

保健室

平成 25 年 10 月 3 日 第 7 号

10月10日は目の愛護デー。目を大切にしているかどうか振り返ることは、生活を振り返ることと同じです。姿勢はどうか？テレビを見すぎているかな？目を休める時間（睡眠時間）は充分かな？また、自分の体を大切にすることは自分を大切にすることにもつながります。心の目もパッチリ開いていきましょう。

近視にならない生活法

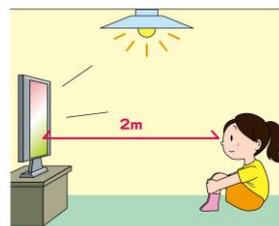
近視や老眼は、遺伝的なものや体質的なものであって、いくら予防に努めても防ぎきれない場合があります。しかし、日常生活で次のような注意をしている人と、しない人とは、その進行が遅くなることは確かですし、予防効果も決して少なくはないものです。

☆照明は、なるべく明るく。

細かい文字を書いたり読んだりするときは、部屋を明るくしたうえで、左斜め前、または斜め後ろから光線が来るようにスタンドを使うのがよいでしょう。

☆テレビは離れて見る。

テレビも明るい部屋で見るのがよく、2mは離れるほうがよいといわれています。コンピューターゲームは、画面の動きが早く、目が疲れやすくなります。30分に1回は休憩して目を休めましょう。



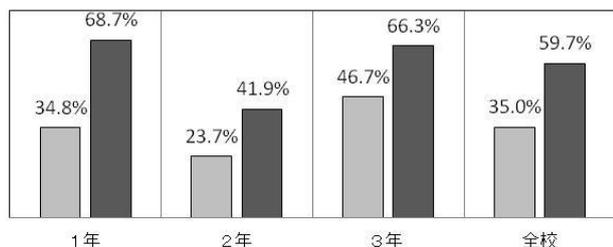
☆睡眠と頭寒足熱が大切。

目のために大切なのは、十分に目を休めることです。それには睡眠が一番よいわけですが。また、目にとって一番悪いのは「のぼせる」という状態で、長湯をしたり、逆に足を冷やしたりしないように注意しましょう。

9月4日～11日までの健康ウィークを実施して、生活習慣の改善に取り組んだ結果をお知らせします。

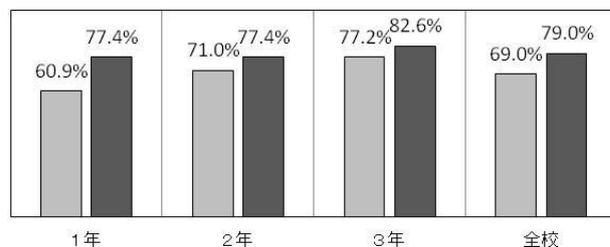
家で2時間以上勉強する生徒の割合

□9月実施前 ■9月実施後



メディアの利用2時間未満の生徒の割合

□9月実施前 ■9月実施後



期末テストに向けて、家で2時間以上勉強に取り組んだ人が、実施前全校：35%から、実施後：59.7%まで増えました。そして、メディアの利用時間が2時間未満と少なくなった人が、全校で実施前69%から、実施後79%まで増えました。

しかし、睡眠時間をみると、勉強時間が増えたことで睡眠時間が減ってしまうようです。一年生は、睡眠時間を充分にとり勉強時間も確保することができました。まずは、寝る時間を決めて、家に帰ってからの時間を有効に活用しましょう。

日が短くなり、家で過ごす時間が多くなる季節。読書をしたり、趣味の時間をすごしたり、あなたはどんな時間をすごしますか？

寝る時間を決めて、家に帰ってからの生活を計画しよう！
→時間を有効に！



9月実施後：一日の平均睡眠時間

