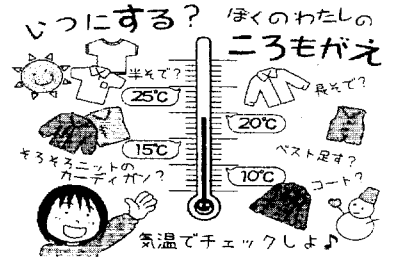


Create the best condition!

～ベストコンディションを作ろう！～

東部中保体委員会
R4.10.28

青空が気持ちの良い季節になりましたが、朝夕は肌寒さを感じ体調管理が難しく感じます。上着や肌着で体温を調節し、体調を整えていきましょう。

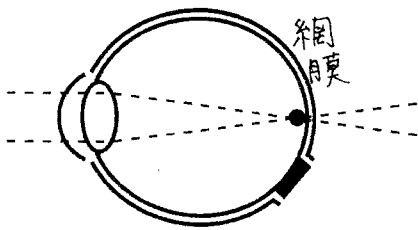


10月の保健目標：目の健康を考えよう

文部科学省の「学校保健統計調査」では、小中学生の視力低下が続いています。学年が上がるにつれて、近視の進行が見られるそうです。

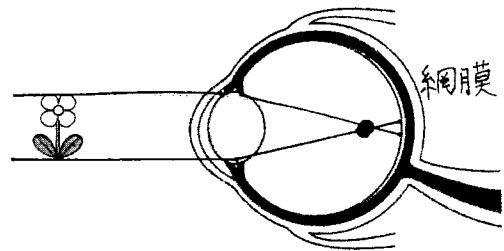
【正視・近視・遠視・乱視ってなに?】

正視：近くも遠くもはっきり見える状態



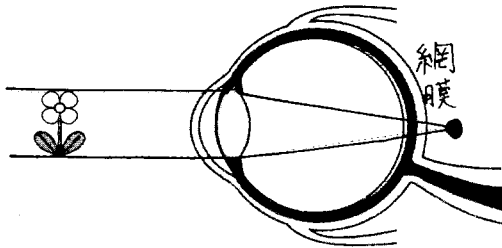
目がリラックスしている時に、目から入った光が、網膜でピントが合っている状態。

近視：遠くがぼやけて見える状態



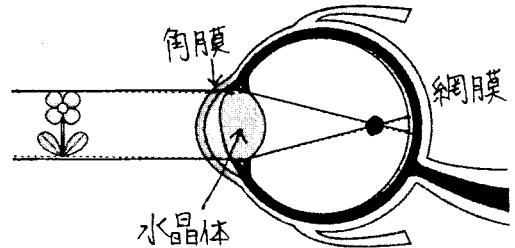
目から入った光が網膜より手前でピントが合ってしまう状態。

遠視：近くも遠くもぼやけて見える状態



目から入った光が、網膜より後ろでピントが合ってしまう状態。状態が軽く、若い人であれば、筋肉を使いピントを合わせることができるので、目が疲れやすい。

乱視：像が二重に見える状態



角膜や水晶体がゆがむことで、ピントが合わず像がぼやけて見える状態。

●画面から目を30cm以上離す (猫背にならないようにする)

●長時間、連続で使わずに目を休ませる (遠くを見るようにするとよい)

●目が乾燥しないよう 意識的にまばたきをする

●寝る1時間ほど前からは使わない

スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

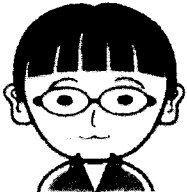
OFF

30

左にある他に、

- 読書やタブレットは明るい部屋で!
- 目によい栄養をとる!
- 睡眠時間を確保する!
- 裸眼視力B (0.7) 以下の人や矯正視力の人、定期的に眼科で検診を受ける! ことが大切です。

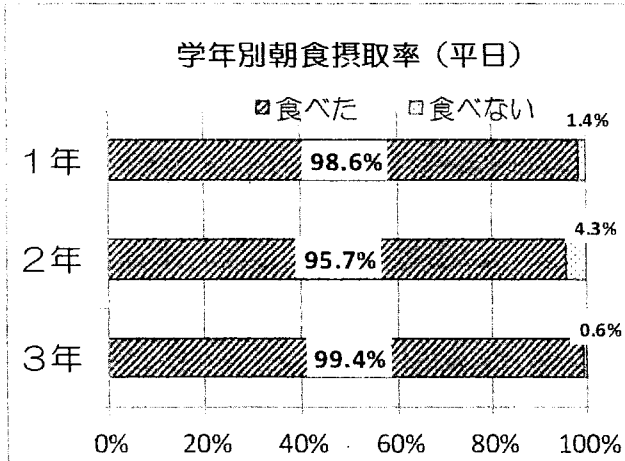
9月の生活習慣チェックの結果より



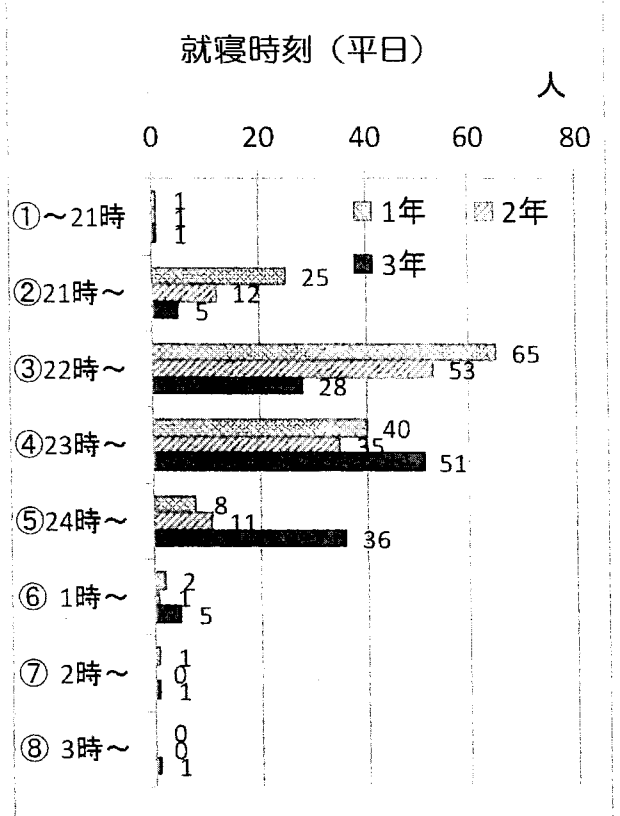
後期保体委員長の和合です。食欲の秋、運動の秋、読書の秋、様々な秋がありますが、みなさんはどんな秋を楽しんでいますか？

寒暖差や学校生活の忙しさから、体は疲れやすくなっています。様々な秋を楽しむために、9月に行った生活習慣チェックの結果を振り返り、ベストコンディションを作るためにどんな工夫ができるのか考えてみましょう！

学年別朝食摂取率(平日)



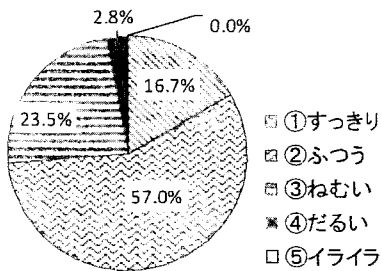
学年別就寝時刻(平日)



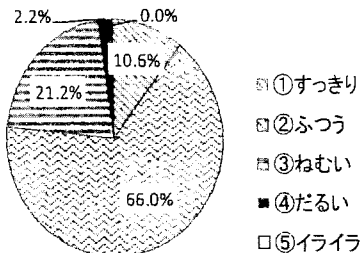
副委員長の間瀬です。私は、朝家を早く出るので、朝食は短時間でエネルギーがとれる食事を心掛けています。おにぎりやみそ汁が食べやすいです。浜松市は、年代別健康づくりの目標として、「朝食を必ず食べる」ことを目標としています。自分の生活に合わせて朝食を摂りましょう。

平日の目覚めの状態の比較(就寝時刻 23 時前後)

23時以前に寝た人の目覚めの状態(平日)



23時に降に寝た人の目覚めの状態(平日)



就寝時刻は、学年が上がるごとに遅くなります。

就寝時刻が23時前後の人で、翌朝の目覚めの状態を比較すると、①すっきり②ふつうに目覚めた人の割合を足すと、どちらも全体の約4分の3でした。残りの4分の1の人は、眠さやだるさを感じています。睡眠時間で

の比較ではないため、あまり差は見られませんでした。しかし、23時以前に寝た人の方が、「すっきり」と目覚められている人の割合が高いです。平日の帰宅後から寝るまでの時間はとても忙しいです。私は親と相談して、アプリを利用してスマホの使用時間に制限をかけたり、寝る時はスマホをリビングに置いたりしています。睡眠の質を高める工夫を考えてみましょう。

