

(保健だより)

# ちょうちょむすび

令和4年9月9日  
NO.8  
石巻中学校 保健室

## 第1回学校保健委員会を開催しました(7月4日)

### テーマ 『本気で考えよう 姿勢とメディアのつきあい方』

コロナ渦であり、当日は3年生は体育館、1・2年生は各教室で学校保健委員会に参加しました。生徒たちには、事前に保健アンケートを行い、姿勢について(授業中の姿勢、姿勢と体・メディア使用時の姿勢、2・3年生は昨年度の振り返り)アンケートをとりました。勉強中・食事時の姿勢についてもチェックしました。アンケートの集計結果は、保健委員会が発表をしました。

講師として、蒲郡市にある株式会社 ニデックから真柄様をお迎えしてお話を伺いました。

あなたは姿勢がよいと思いますか？

	1年生	2年生	3年生
思う	19人	18人	28人
思わない	102人	83人	89人

\*多くの生徒が姿勢が悪いと感じています。お家の方、お子さんの姿勢はどうですか？



1年生の姿勢がよいと思わない102人のうち「姿勢を気をつけて授業をしている」は63人。「姿勢を気をつけていない」は、39人でした。

\*気をつけている人が多くいました。気をつけて授業をしている人がもっと増えるようにしていきましょう。

悪い姿勢が体に及ぼす影響を知っていますか？

	1年生	2年生	3年生
知っている	58人	58人	53人
知らない	63人	43人	64人

\*猫背になる、集中できなくなる、疲れやすい、腰痛、血流が悪くなる、頭痛、肩こり、視力低下、歯並びなどに影響があると答えています。



寝転がってメディアを見ていますか？

	1年生	2年生	3年生
見ている	55人	61人	82人
見ていない	66人	30人	35人

\*寝転がってメディアを見ている人が多いことがわかりました。寝転がって見ていると、視力にも影響します。不同視とは、左右の視力が大きく異なることをいいます。例えば、右は1.0、左は0.2という状態で不同視が急増しています。

### 目について学ぶ

~デジタル機器と上手につき合うために~

子どもたちの視力低下が増えている  
いま、中学生の約58%が  
視力1.0(A)未満と言われている  
近視⇒近くのは、はっきりと見える一方  
遠くのものぼやけて見える



注意 目の距離が近いとき、姿勢が悪くなっていることが多い。

眼軸近視の原因

眼軸近視につながる目の使い方  
近くのモノを見つづける  
(30cm以内) (2時間以上)

目が伸びてしまうんだ!!  
重要! 伸びてしまった目は、元にもどらない!

\*『目の長さ』=『眼軸』 眼軸とは、角膜から網膜の長さのこと

特にスマホや画面の小さいゲーム機

『眼軸近視』とは、生活習慣など、後からによるもの

睡眠時間が短い、夜更かしてしまふ、質のよい睡眠がとれない原因の多くが寝る前のデジタル機器の使用

ブルーライトと体内時計

まだ朝なんだ

夜たくさんブルーライトを目に振りこむと、脳がまだ昼間だと勘違いし、メラトニンがおえられてなかなか眠れなくなる。

しっかり睡眠をとるためのアドバイス

寝る1~2時間前にデジタル機器の使用をやめる  
朝起きたら太陽の光をしっかりと浴びる  
毎日朝ごはんをしっかりと食べる  
平日も土日もなるべく決まった時間に起きて、決まった時間に寝ることを心がける

## 生徒のみなさんの振り返りから



- \*姿勢が悪いと口などにも影響を与えるということがわかった。寝る1~2時間は勉強タイム。今日わかったこと習ったことを今日から生かしていきたい(目を大切に)。睡眠をとるだけでよいことがたくさんあるから、これからいきなり睡眠時間を10時間は無理だから8時間をまず目ざしていく。
- \*眼軸近視にはなりたくないと思ったから、長い時間近いものを見続けることがないように生活をしていきたい。
- \*自分は姿勢がよくないので、今日学んだことを取り入れながらよい姿勢を目ざしたい。目についても気をつけたい。
- \*私は寝るギリギリまでメディアにふれることが多いので、今日の話聞いて寝る1時間から2時間前までにメディアにふれないようにしたいと思います。目との距離に気をつけたい。
- \*日頃の情報を携帯から知ることが多く、よく携帯を見る人が多いので今日の話をもとに自分の生活を振り返ってメディアとのつきあい方をしっかり考えたいです。今日の話家族にも教えてあげたいと思います。
- \*思った以上に姿勢のよい人が少なかった。寝る時間を意識していきたい。
- \*今からでも目に気をつけて、姿勢を意識したり目と体に対する時間を作りたいと思いました。これ以上目を傷つけることがないようにしていきたいです。
- \*朝しっかり起きられないのは、前日の夜の電子機器ということがわかり、寝る1時間前は違うことをしたいと思いました。
- \*今日の話聞いて現状維持ができるようにメディアの利用時間、利用時の姿勢など常に気をつけて生活していきたいと思った。
- \*私は左右の目の度が違うのが少し不安でしたが、それが姿勢が関係していると聞いて少し納得しましたが、これからは姿勢を気をつけます。
- \*一時スマホを寝るギリギリまで見ている時期があってそのときは、寝つきがすごく悪く、一睡もできない日がありました。今日のお話でブルーライトが原因だとわかりました。自分の目を大事にして過ごしていきたい。
- \*少し前にブルーライトは睡眠に悪い影響を及ぼすという記事を読んで2時間前はスマホなどをみるのをやめてみました。するとぐっすり眠れるようになり授業も集中できました。今日の会であの記事は本当なんだということがわかりました。ありがとうございました。
- \*悪い姿勢で生活すると、口の中、視力などに影響があると知って気をつけたいと思った。寝る時ゲームをしない。目との距離を気をつける。

★学校保健委員会から2カ月が経ちます。みなさんの生活に変化はありますか？

この40日間の夏休み、スマホなどの電子機器とどう向き合って生活しましたか？

デジタル機器の画面を30分見たら、20秒以上遠く(6メートル)のものをみて、目を休めましたか？画面が小さいデジタル機器を使っているときは要注意です。長時間続けてしまうことが多く、さらに夢中になることで目との距離が近くなりやすく、姿勢が悪くなってしまいます。

### 勉強中の姿勢、大丈夫？

### 食事時の姿勢、大丈夫??



★姿勢に気をつけて、生活をしていきましょう!!