

# ほげんだより 10月

高柳中  
保健室  
R4.10

朝夕の風が涼しくなり、秋の気配が感じられるようになりました。気温差の激しいこの時期は、体調を崩しやすいです。今日の気温に最適な服装を自分で判断できるようにしましょう！

学校生活では、寒くなった時のためにジャージを 3way バッグに入れておくとよいでしょう！



## 保健行事

9月に実施したし脊柱側弯症検診の二次検診は11月10日にあります。一次検診の結果が届き次第、対象者に通知を行います。

また、内科検診で「脊柱側弯症の疑い」の通知をもらった人、昨年度の脊柱側弯症検診で「次年度再検」の人も対象です。こちらも一次検診の結果配付と共に案内を配付します。



## 「まっすぐ」はNG? ストレートネックとは

背筋を伸ばした方がよい姿勢のイメージから、「首もまっすぐの方がいいのでは？」と誤解している人がいるかもしれません。首の骨には本来、重さを支えるためのカーブがあります(前方に少し曲がっている)。

ところが、猫背などのよくない姿勢、PC、スマホの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんカーブが消えてまっすぐなままになり、首の痛み、肩こり、頭痛、進行するとめまい、耳鳴り、吐き気などの症状があらわれます。この状態を『ストレートネック』といいます。

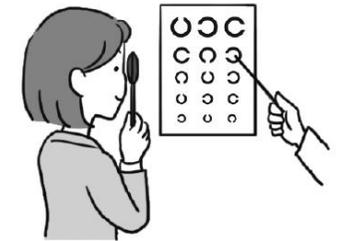
普段からよい姿勢を心がけること PC、スマホの操作はこまめに休憩をするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいですよ！



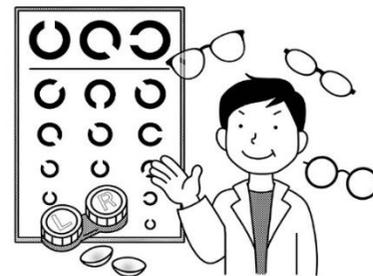
## しっかり見えていますか??

4月に行った視力検査の結果から眼科受診が必要な生徒(1.0の視表が見えない)に対して、緑色の用紙で結果のお知らせを配付しました。まだ眼科受診がすんでいない人は、早めの受診をおすすめします。

黒板の文字がよく見えていないと授業になかなか集中できませんね。また、度数が合っていないメガネを使うことで、目の疲れを引き起こし、頭痛や肩こりにつながることもあります。



### 眼科医の指導を受けよう



視力だけではメガネが必要かの判断はできません。見え方は度数だけでなく、目の状態や環境によっても大きく変わってくるのです。近視(遠くが見えにくい)ではなく、遠視(ぼやけて見えて目が疲れやすい)や乱視(二重に見えたりぼやけてみえる)のためにメガネが必要な場合もあります。緑色の紙が配られた人は、眼科受診をし、詳しい検査をしてもらいましょう。

視力治療率 (%)								
年	組	A組	B組	C組	D組	E組	F組	学年平均
1年		44	42	25	40	45	29	37.5
2年		50	23	42	56	35		41.2
3年		36	40	32	19	43		34.0

※10月05日時点

# メディアとの上手な付き合い方

◎メディアとは、テレビ、パソコン、スマホ、タブレット、ゲーム機など、情報を伝えてくれるもの

## 【画面からの距離、目を休める】

- ・部屋を明るくして、画面から目を離す。
- ・目をときどき休める
- ・ゲームは目が疲れるので、時間を決めて遊ぶようにし、のめり込みすぎないようにする。



## 【ながらスマホをしない】

- ・歩きながらは、人とぶつかる危険がある。
- ・食べながらは、噛む回数が減る、味がよくわからなくなる。
- ・寝ながらは、腕や肩、首などを痛める。



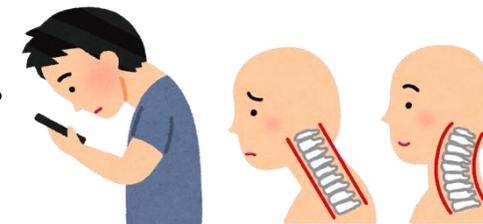
## 【寝る前に使わない】

- ・画面から出る光で眠りにくくなる
- ・メディアによって、気持ちがたかぶったり、落ち込んだりすると寝られなくなる。



## 【同じ姿勢で使い続けない】

- ・頭や肩、首、腕などが痛くなることがある。
- ・長時間使い続けないで休む。
- ・ときどき運動して体をほぐす。



## 【相手を思いやる気持ちを持つ】

- <メディアで交流するときは>
- ・自分がイヤなことを言われた時の気持ちを考える。
  - ・自分が言ったことによって、どんなことが起こるのか予想する。



## 【名前や写真などを出さないようにする】

- ・名前や住所、学校名、写真などを SNS などのメディアに出してしまうと、事件に巻き込まれることがある。
- ・ネットの向こうの見知らぬ人は、いい人ばかりではないので油断しない。



## ★ノーメディア・デイを作ろう!★

- ・1週間に1日くらい、メディアに触れない「ノーメディア・デイ」を作る。
- ・メディアと離れて、お家の人と話したり、スポーツしたり、絵をかいたり、楽器をひいたり、自分の好きなことにチャレンジしてみよう!

