

ほけんだよい

令和2年10月9日発行 大瀧小学校・保健室



暑かった夏も終わり、一気に涼しい秋へと変わってきました。

“読書の秋”“芸術の秋”と言われますが、その理由は、気候も穏やかになり、物事に集中して取り組むことができるからです。

目からの情報が脳・心へとつながっていくため、**目を大切にすること** ⇒

目からの刺激で脳と体が覚醒され、心も豊かになります。

目と脳・心をフル活用し、いろいろな“秋”にチャレンジしてみましょう。



身近にあるIT機器



「目」から ^{こころ} 心の不調にも…!?

スマホやパソコン・ゲーム機などのIT機器（デジタルメディア）を長時間使ったり、身体によくない使い方をする、**「IT眼症」**という眼の病気になってしまうことがあります。

また、それがきっかけで全身症状が起きてしまうことも…。大人だけでなく、子どもにも増えていると言われる病気です。

どんな症状がある？

目

- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重い感じがする
- 目が乾く（ドライアイ）



体

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首のコリ、痛み、しびれ



心

- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気につながることも…



目の潤い低下！ドライアイ

普段の瞬きの回数は1分間に20回くらいですが、画面に夢中になると1分間全くしないことも…。まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながるのです。

体、そして心にも…

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身に、そして心にも不調が起きてしまいます。

画面ばかりで、人とのコミュニケーションが不足することも、心の発達によくない影響があります。

どうやって防ぐ？

一番は、原因となるIT機器を絶つことですが、なかなか難しいです。

そこで、目に優しいIT機器の使い方やリラックス法にチャレンジしてみてください。

IT機器の使い方

◎50cm以上離れる。（50cm離れても見える文字の大きさや明るさに画面設定する。）

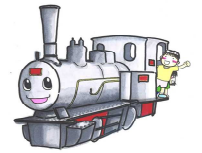
◎連続して使用するのは50分以内に。

リラックス法

◎5メートル以上遠くにある目標物を、ぼんやりと眺めるように、約3分間両目で見る。



第2回生活コントロールチャレンジ週間の結果から



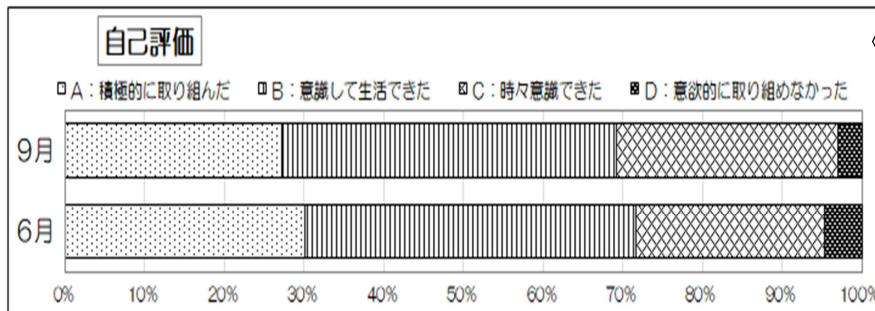
下のグラフは、9月に取り組んだ全校児童の結果を6月と比較してみたものです。

家族そろっての取組をありがとうございました。

継続して「望ましい生活リズム」の習慣化にご支援をよろしくお願いします。

お家の方の工夫と努力で、回を重ねる度に「意識して取り組む」ことができるようになっていきます。

子どもたちの自己評価から、「意識する」子が少し増えています。自己評価のA・B・Cをあわせると、6月：95.4%⇒9月：97.0%と少し向上しています。Dの「意欲的に取り組めなかった」子が減っているのは喜ばしいことです。



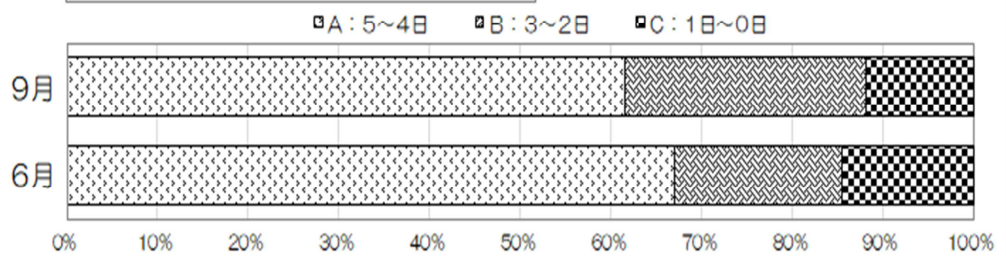
IT機器(デジタルメディア)と上手に付き合おう！

表面に記載したとおり、IT機器の使い方を誤ると、心身の不調になってしまう恐れがあります。

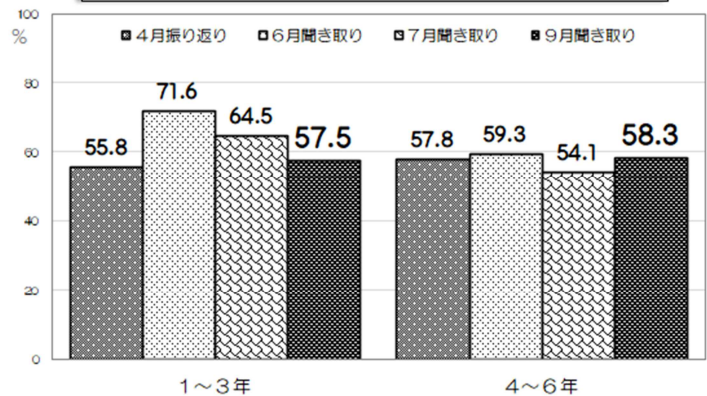
メディア利用のマナー・ルールのひとつとして、「就寝30分前にメディアから離れる」ことを家族みんなで実行していきましょう。

- ・9月の生活コントロールチャレンジ週間では、「1～0日しかできなかった」子が減ってきていて、喜ばしいことです。
- ・春からのメディアシャットダウン調査の様子では、4～6年生ががんばっている様子がうかがえます。
- ・1～3年生がなかなかうまくできないようです。お家の方と一緒に取り組むことをおすすめします。

メディアシャットダウンを守れた日数



就寝時刻30分前にメディアシャットダウンできたかな？



“新しい生活様式”の継続を!!

インフルエンザが流行する時期になりました。新型コロナウイルス感染症予防の“新しい生活様式”は、インフルエンザ予防にも繋がります。ぜひ継続をお願いします。

- ☆規則正しい健康的な生活をする。「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」「適度な運動」
- ☆毎朝の検温および健康観察を忘れない。
- ☆こまめに手洗いを実行する。(洗った後は自分のハンカチでふく。)
- ☆三密(密接・密閉・密着)を防ぐ。
- ☆マスクを着用する。(予備のマスクを数枚持たせてください。)

※熱がなくても体調が優れないときは、1日休養し様子を見てください。

※なお、PCR検査を受ける場合は、その旨(結果が判明しなくても)学校へ連絡をお願いします。

