

# Mogi manma通信



2016.10.12 いわき市立平第一中学校 保健室発行 (文責 茂木美智代)

10月

## 保健目標

### 目を大切にしよう

- ゲーム・携帯・PCは使用時間を決める
- 正しい姿勢に心がける

朝・夕はすっかり涼しくなりました。風邪をひいたり体調が悪くて欠席をする生徒も増えてきました。いわき市内ではインフルエンザも発生しています。体調管理をしっかりしていきましょう。

衣替えの完全実施により、黒い制服の男子はきりりとたくましく、紺色のセーラー服の女子は、少し大人びて見えます。こうした服装の変化でも、季節感とみんなの成長を垣間見ることができます。



涙は目を守るアイテム。だから泣くことも大切！



## 最近増えています！ スマホ老眼



**スマホ老眼**とは、スマホや小型携帯ゲーム機などの長時間使用によっておこる老眼のこと。

**症状：**①目の疲れ（遠くは見えるが、近くのものが見えづらい）  
②目のかすみ  
③肩こり・頭痛

**予防：**①スマホ・ゲーム機との距離を**40cm**離す  
②こまめな休養  
③こまめな**まばたき**

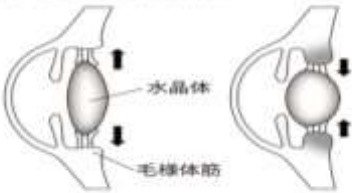
※**20-20-20ルール**（米テキサス大 Dr.発案）

20分おきに20フィート(約6m)離れたところを20秒間みつめながら20回連続してまばたきをする。

※画面に集中し、まばたきの回数が減少して目の周辺の筋肉が固まり血液の流れが悪くなる→**クマやしわが多くなる**→**老け顔**になる



### ＜目のピント調節機能＞



遠くを見るときは 毛様体筋がゆるむ  
近くを見るときは 毛様体筋が緊張する

近距離で画面を見ているため常に水晶体の厚みを調節している毛様体筋が緊張している状態で起こる(中2理科で学習)

### 改善法：

①**Hotタオル**で血液の流れを良くする

※ぬらして固く絞ったハンドタオルを電子レンジで600wで40秒温めて瞼の上に5分間位おく。熱いときは少し冷ましてね。

②**目のくまマッサージ**

※両手の薬指を使い優しく軽く下瞼目尻→目頭→上瞼の目じりを1周2～3回なでる



### Point

○**使用時は時間とまばたきに留意！**

### 夜、寝床に入ってからスマホ使用に注意！

夜、布団に入ってスマホを使用している生徒が多いようです。スマホやタブレットの画面からは強いエネルギーを持つ**ブルーライト**が出ています。ブルーライトを寝る前に多く浴びると寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなり疲れがとれないなど生活のリズムが崩れてしまいます。

また、**ブルーライト**は水晶体を通して網膜に届き、目に負担をかけてしまいます。

### コンタクトレンズを使うときの注意

**装着時間を守る**  
(鏡日装用レンズをつけたまま寝ない)

**使用期限が過ぎたレンズを使い続けない**

**洗浄・すすぎ・保存など、指示されたケアを適切に行う**

**定期検査を受ける**  
(異常を感じたときはすぐに受診する)

眼科院

注意：ソフトコンタクトレンズの裏面に、アクリルアミドの残留物という目の感染症にかかる人が増えています。レンズのケアを正しく行うとともに、レンズケースについても毎日洗浄・乾燥をし、定期的に交換することが大切です。

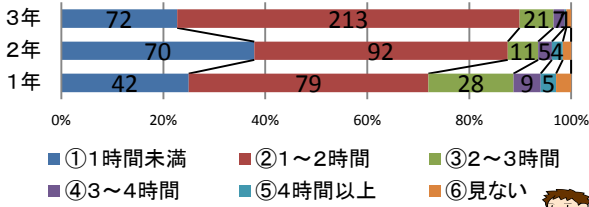
# 平一中生の真実!



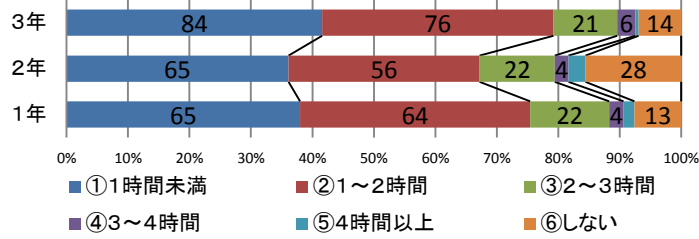
いわき市立平第一中学校 保健常任委員会

目の健康号 (回答数 557人)

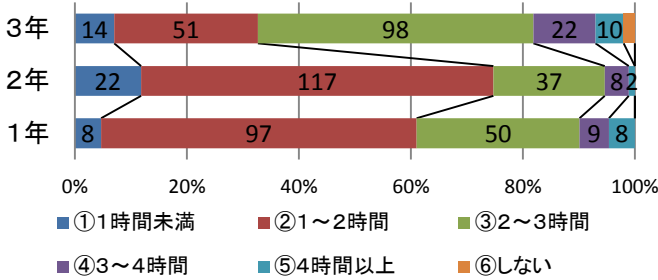
## 1 平日のTV・DVD視聴時間



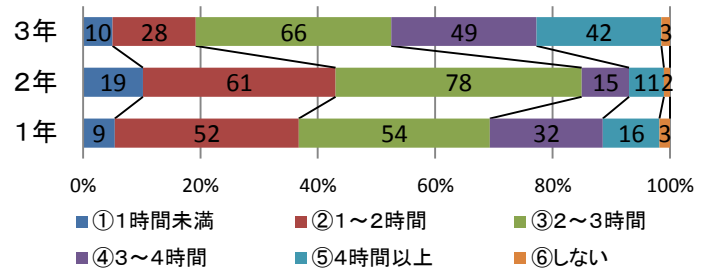
## 2 平日のインターネット使用時間(ゲーム含む)



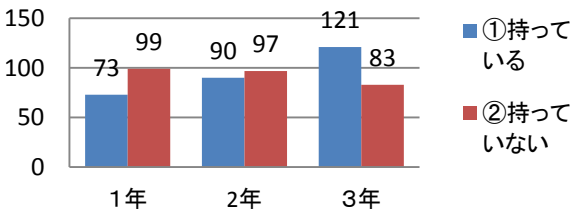
## 3 平日の勉強時間



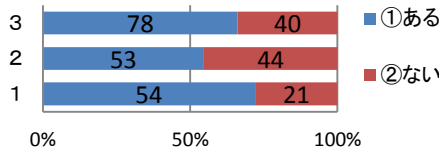
## 4 休日の勉強時間



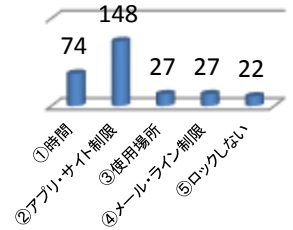
## 5 携帯・スマホ保持率



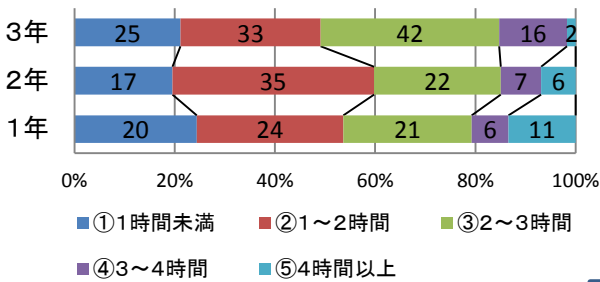
## 6 携帯・スマホ使用時のルールの有無



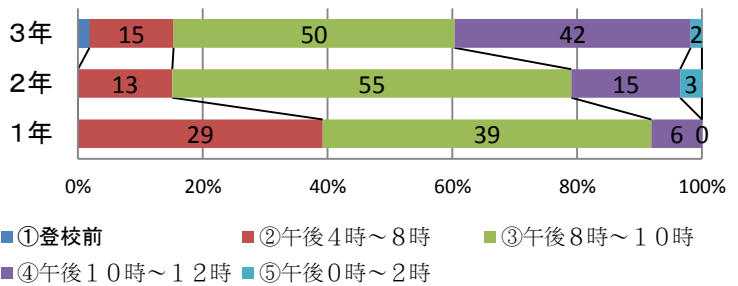
## 7 ルールの内容 (複数回答可)



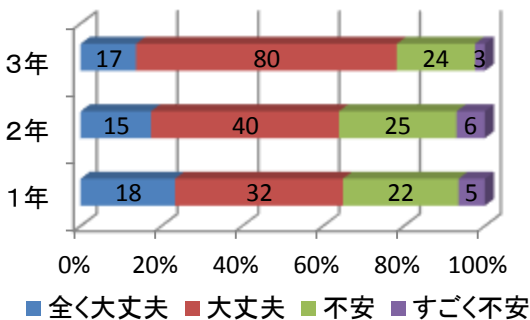
## 8 スマホ・携帯1日の使用時間帯



## 9 スマホ・携帯使用時間帯



## 10 携帯・スマホが使えなくなったら



1 TV/DVD視聴時間：1年生が多い。

2 インターネット使用時間：3年生が長い。ゲーム時間との関係もある？

3 勉強時間：平日・休日とも3年生は勉強時間が長い。全く勉強しない生徒もいる？！

4 スマホ・携帯保持率：学年が上がるにつれて多い。全体では半数以上に。毎年所持率が高くなっている。

5 ルール：35%は使用ルールはない。ルールの内容は、アプリ・サイト制限が多かった。最近ではゲームの課金についてもある。

6 使用時間・時間帯：3年生が多い。使用時間も10時以降が多い。(睡眠不足?)

7 依存度：15.2%(昨年度39.7%) 不安度は減少したが依然、依存度の高い生徒はいる。

