

# 保健だより No.4

担当：下門さくら（2-1）  
土田 裕斗（2-1）  
久保 幸響（1-1）  
松口 結愛（1-1）

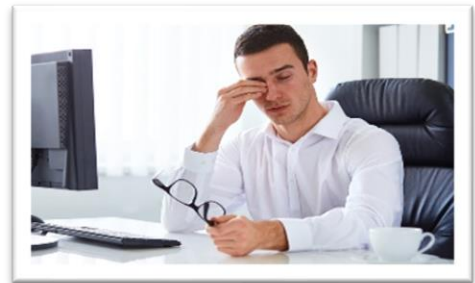
## 👁️👁️ 👁️ にまつわるエトセトラ 👁️👁️

### デジタル眼精疲労にご注意を・・・

デジタル眼精疲労とは、デジタル機器を2時間以上見続けた場合に生じる眼の不快感と視力低下です。至近距離で長時間デジタル機器（スマホやタブレット、パソコン）を見続けると、目の筋肉が疲れてこり固まり、ピント調節がうまくできなくなって目に負担を与えます。また、画面を見続けるとまばたきの回数が減り、ドライアイを引き起こす原因になります。さらに、デジタル機器はブルーライトという強いエネルギーの光を発しています。瞳孔を縮めるため負担が増え、目の疲れや首・肩のこりなどに影響するといわれています。

#### 〈デジタル眼精疲労を防ぐには？〉

- ・デジタル機器の使用を1日2時間以内にする。
- ・外で活動する。近視の進行を防ぎ、運動不足の解消にもなる。
- ・眼精疲労かもしれないと感じたら早めに眼科を受診する。



#### 〈誰でも簡単にできる「目スッキリ」対策〉

##### 目の体操

両目を上下左右に大きく回す。右回りと左回りを数回ずつ行ったら、目を閉じて休む。



##### ツボ・マッサージ

目の周りの骨を指で抑え、気持ちがいいと感じるところを少し強く押す。

※眼球は押さえない！



##### 目もとを温める

まぶたの上に温かいタオルなどをのせ、目を温める。



## 見る力を鍛えよう ～ビジョントレーニング～

「見る力」とは、健康診断で行う「視力」だけではありません。見ることに必要なのは、「眼球運動」や「視空間認知」、「眼と体のチームワーク」などの複合的な力で、「視覚機能」といいます。「視力」は6歳ころまでに発達を終えますが、視力以外の「視覚機能」は6歳～18歳前後で一気に発達しピークをむかえます。ビジョントレーニングとは、眼球を動かす筋肉を鍛えることで「見る力」を成長させるトレーニングです。見る力が成長すると、学力や運動能力の向上につながります。

簡単なビジョントレーニングを保健室前に掲示しているので、みなさんぜひ挑戦してみてください！！

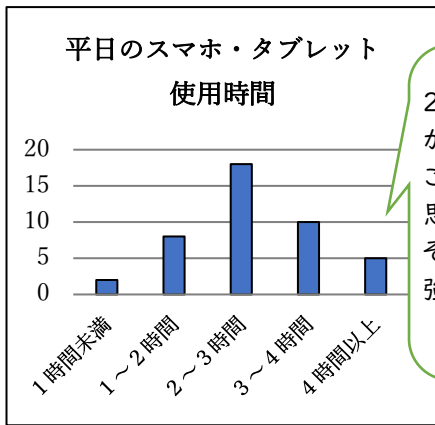


### 📖 千雑談 📖

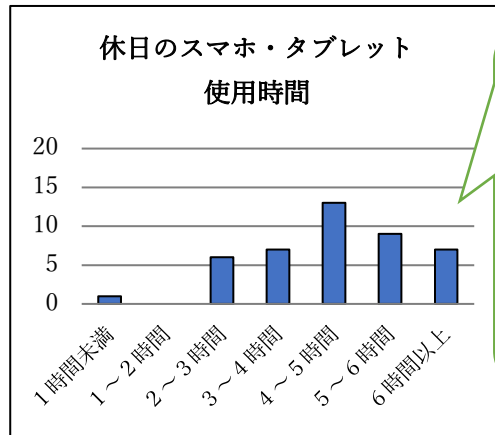
先日、先生たちの健康診断があり、今年度から新しく「近視視力（近くを見る力）検査」が増えました。大人もPCやタブレットを使っている仕事が増えたので、近くが見えにくくなり、肩こりや頭痛・集中力の低下などの弊害が増えているそうです。スマホやタブレットの使用は健康診断の項目にも影響があるんですね。

# スマホ使いすぎていないですか??

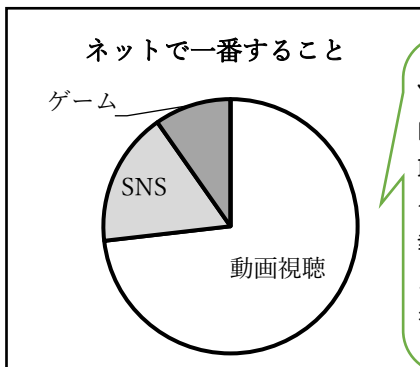
生徒の皆さんにスマホアンケートを実施しました。結果をお知らせします。自分と比べてみてください♪



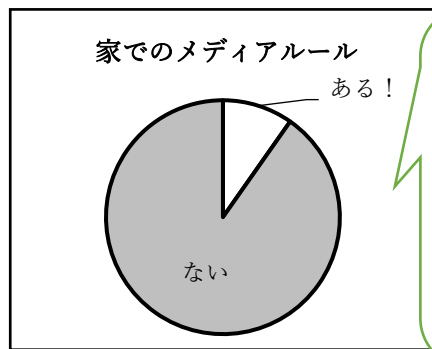
2~3時間が一番多かったです。これは使いすぎだと思います。そんな暇あるなら勉強してね(^▽^)/♡  
by豊村先生



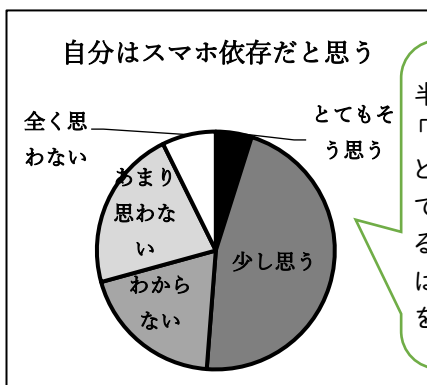
ろ、ろ、6時間以上がこんなに…。家の中でスマホをするより外へ出てみてはどうでしょう。ちなみに、僕、久保の趣味は釣りです!!



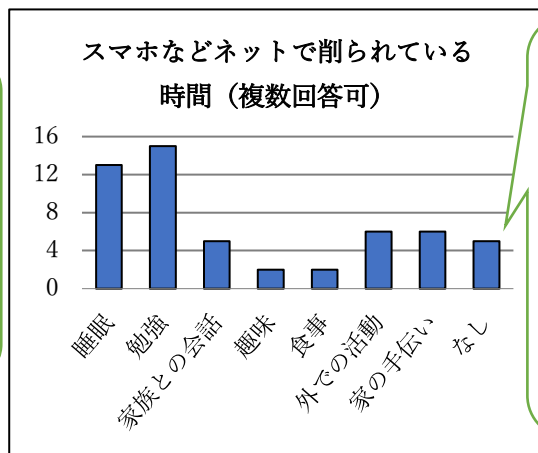
YouTube や Netflix での動画視聴が多いようです。今はYouTubeで情報収集や勉強もできます。が、たまには本も読みましょう!!



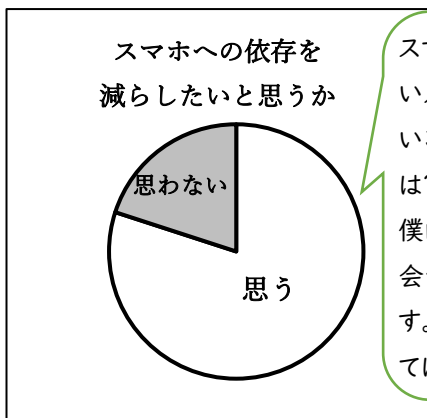
ほとんどルールはないようです。が、中には、自分でルールを決めて使っているという人もいました。すごい!! 僕もルールを作っているのですが、守れたためしがありません…。



半数以上の方が、「依存してるかも」と思っているようです。依存していると感じている人は、スマホと距離をとりましょう。



勉強したいのにできない…  
眠りたいのに眠れない…  
いったいこれは何のせいなのか…  
**スマホのせいですっ!**  
スマホに負けるな!!  
ガンバレ平高!!!



スマホ時間を減らしたい人はスマホより楽しいことを見つけてみては??  
僕的には、友達と外で会うことがおすすめです。魚釣りなどやってみてはいかがでしょう?

## ネット依存👤診断テスト

- ① ネットに夢中になっていると感じる
- ② 予定より長時間使用してしまう
- ③ 制限しようとしてうまくいかなかったことがある
- ④ トラブルや嫌な気持ちから逃げるために使用する
- ⑤ 使用しないとイライラする。落ち着かない
- ⑥ スマホ熱中を隠すために家族に嘘をついたことがある
- ⑦ 使用時間がだんだん長くなる
- ⑧ ネットのせいで人間関係を台無しにしたことがある

「はい」が5つ以上でネット依存の危険あり!