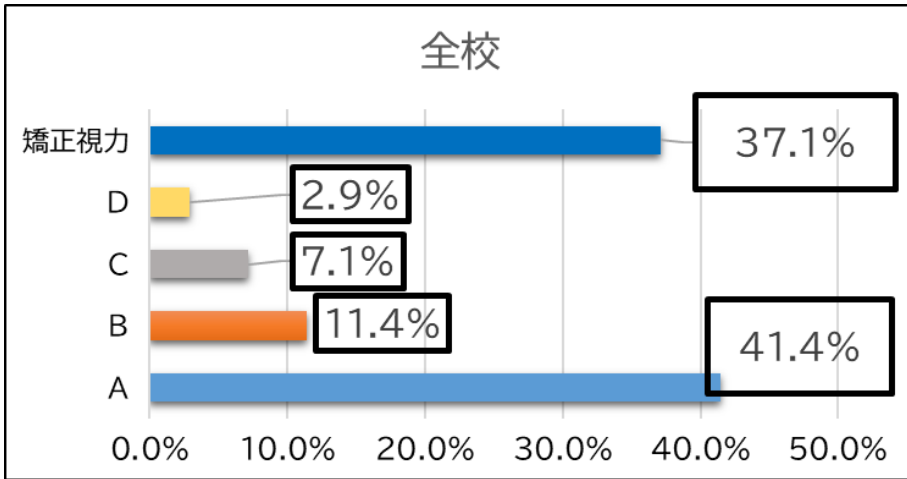


スマイル③ No.8

令和4年9月15日
平戸市立中部中学校
養護教諭 高野聖奈

今年度の視力検査の結果、B以下の生徒の割合が過去最多となりました。自分の体とは、一生付き合っていかなければなりません。「自分の健康は自分で守る」自分の目を守るためにできることを始めましょう。

【視力検査結果】



B以下の割合

R4年度 58.6%
(過去最多)
R3年度 55.7%

全国平均 58.3%



あいことば 合言葉は...

3つの20と30センチ

寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い...

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つければいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間に
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

☆20分間 近い距離でタブレットなどの画面を見たら...

20秒間

20フィート(約6メートル) 離れた場所を見ましょう。

☆スマホやタブレットと目の距離は最低 **30センチ** 離しましょう。

目から 30 cm未満の距離で読書など近見作業をすると、近視(遠くのもが見えにくい)の発症リスクが高まるとされています。その根拠を知りたい人は、保健室前の掲示物を見てください！

日陰でも良いので太陽光を1日2時間あびると、近視の進行を抑えることに効果があることも分かっています。

保護者の皆様

2学期の身体測定と視力検査の結果を「健康の記録」でお知らせします。ご家庭で確認後、押印をして、**9月22日(木)**までに、担任へ提出してください。