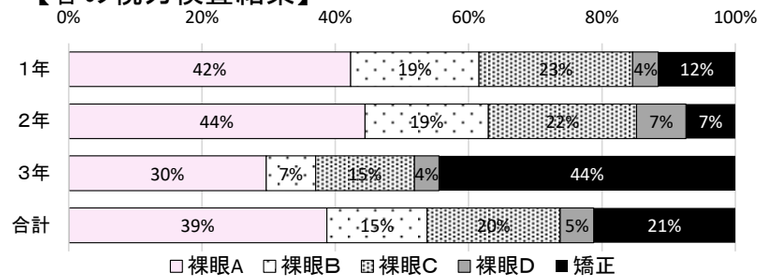
ほけんだより

令和５年１０月
河内中学校　保健室

後期が始まって一週間　過ぎました。あなたの後期の目標　は何ですか。読書 の秋、スポーツの秋、芸術　の秋と何をするにも過ごしやすい季節ですね。日が短くなり、室内 で過ごす時間が増えるためなのか、この季節は視力 の低下する人が増えます。気をつけましょう。

【春の視力検査結果】



令和３年度学校保健統計調査の結果、**裸眼視力が1．0未満**（視力検査 B~D）の割合は、中学校では**広島県55．6%，全国60．66%**でした。河内中学校では春の視力検査の結果1.0未満の生徒の割合は１年生５８％，２年生５６％，３年生７０％，**全校平均で61%**でした。次のような症状のある人は視力が低下しているかもしれません。

- **黒板がぼやける。**
- **目を細めるとよく見える。**
- **教室の後ろの席だと見えにくい。**
- **体育館や特別教室など，少し薄暗いところで見えにくい。**
- **目が疲れる。**

※気になる症状のある人は，保健室に視力検査に来てください。低下している場合には，眼科を受診したり，メガネの度をあげたりしてもらいましょう。

★一生使う目です。あなたがすぐに実行しなければならないことは？

目が近くない？

背すじを伸ばして
姿勢をよくしよう

前髪が長いと、髪の毛についているバイキンが目に入ったり、髪の毛の先で目を傷つけたりします。目の前を髪の毛がちらついて視力低下の原因になります。

パソコンやゲーム機、スマホなどを一生懸命　に見ているときは、まばたきが減って目の表面　に涙　が行き届かなくなっています。目が乾燥 して「ドライアイ」の状態　になると、目が傷つきやすくなり、視力も低下しやすくなります。

まばたきの回数を
意識して増やす

時々 遠くを眺めたり，睡眠 時間をたっぷりとったりしましょう。

涙のやくめは？

本気でSTOP9に取組もう！

人は眠らないとどうなるの？

1964年、アメリカの高校生が「人が眠らないとどうなるか？」という実験に挑戦して、11日間眠らなかった記録がある。少年は、眠らない日が続くにつれてイライラしたり落ち込んだりと感情がコントロールできなくなったり、考えたり記憶する力が低下したり、まぼろしを見たりしたんだって。

脳は、体の中で最もエネルギーを使うところ。休ませない（眠らない）で使い続けると、壊れてしまうんだよ。寝不足でぼーっとするのは、脳が十分に休めていないサインなんだね。

PTAこころの教育講演会開催

次のとおり，文化祭の日に，睡眠についての PTA こころの教育講演会があります。

日時　令和 5 年 10 月 28 日(土)9:20～10:20

演題　「睡眠と勉学の関係について」

講師　広島国際大学　健康科学部　心理学教授　田中秀樹氏

自分の睡眠の様子を振り返って，よい睡眠がとれるきっかけになればよいなと考えています。保護者の方もぜひ，ご出席ください。

★ほけんだよりの中のイラストは雑誌「健」「健康教室」より使用許可を得ています