



冬休みが明け、学年のまとめの時期がやってきました。そろそろお正月気分も抜けてきたと思いますが、新年を迎えたときの晴れやかな気持ちや、新たに掲げた目標が一日でも長く維持できるといいですね。

2025年も、健康に十分気をつけて、元気に過ごせるようにしましょう。今年も、保健室から皆さんの学校生活をサポートします！！

三和中学校
令和6年度
第9号
保健室

学校保健委員会を実施しました！！

12月19日(木)に、学校保健委員会を実施しました。学校保健委員会とは…三和中学校の健康課題について、生徒、先生、保護者、学校医の先生などが、意見交換をしたり、共通理解を図ったりする会で、生徒の健康増進を目的として行われます。

「生活習慣病の予防について～生涯にわたって健康を育むために～」というテーマ

- ・習慣化させることが大切
- ・むし歯予防のために、給食後の歯磨きをする
- ・睡眠の質を上げる
 - 消化のよいものを食べよう
 - 寝る直前はスマホは見ないようにしよう
 - お風呂で湯船に浸かって疲れをとろう
- ・日中の活動をスムーズにするためには、朝食を食べることが大切
- ・栄養バランスのとれた食事を考えよう



で話し合いをしました

◀ グループ協議の様子

生徒、先生、保護者の皆さんと意見交換をしました。



各委員会の発表 ▶

体育委員会から「体力テストの結果について」、保健委員会から「健康診断の結果や保健室来室状況について」、給食委員会から「食育について」の報告がありました。



代表生徒の皆さん
ありがとう
ございました

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！



量

翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)



質

やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。



リズム

睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

「睡眠」「スマホ(ゲーム)」の話題が、多くあがりました。「ゲームや通話、スマホの使用で睡眠時間が削られている」「寝る直前までスマホを触っている」などです。スマホ(ゲーム)から発する光は、体内時計を狂わせ、眠りにくくすることがあります。スマホ(ゲーム)の使い方、自分の睡眠を見直してみてもいいでしょうか。

学校眼科医中村悦子先生からは、こんな話がありました

生活習慣病は、食生活や運動、飲酒、喫煙、睡眠、ストレスなどによって発症する病気の総称で、目にも大きな影響を及ぼします。生活習慣病と目の病気には、次のようなものがあります。

- ・加齢黄斑変性：網膜の中心である黄斑部に障害が生じる病気で、たばこや肥満、食生活の欧米化、スマホやパソコンの利用などによって誘発されることがあります。50歳以上の男性に多く発症し、失明の原因の上位を占めています。
- ・網膜静脈閉塞症：網膜に張り巡らされている静脈の一部が閉塞して発症する病気で、高血圧症や動脈硬化が進んでいる場合に起こることがあります。視力低下や視野欠損、目のかすみ、変視症などの症状を引き起こします。
- ・ドライアイ：眼球表面の涙液の量が減ることで発症する病気で、涙液の分泌の低下や涙液の蒸発が多くなるのが原因として考えられます。

★生活習慣病と目の病気の予防には、生活習慣の見直しや早期発見、早期治療が重要です。

- 1. スマホやパソコンの画面と目の距離は30cm以上離す(正しい姿勢で使おう)
- 2. 規則正しい睡眠習慣をこころがけ十分に睡眠をとる
- 3. 寝る2～3時間前はスマホ等の電子機器を使わないようにする
- 4. バランスのよい食事好き嫌いをしないお菓子やジュースを摂り過ぎない
- 5. 適度な運動習慣日の光を浴びる

中村先生、ありがとうございました！！