



# 保健だより 10月

八幡浜高等学校  
保健委員会  
担当：2-4・2-5

朝晩ぐっと冷え込む季節となりました。季節の変わり目で気温が変化しやすいので、衣類などで調節してきちんと体調管理をしましょう。また、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋……いろいろなことに興味を持って、新しいことに挑戦する秋にしていきましょう。

## 「まっすぐ」はNG? ストレートネックとは

背筋を伸ばしたよい姿勢のイメージから「首もまっすぐのほうがいいんじゃない?」と誤解している人もいますが、首の骨（頸椎）には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります（前方に少し曲がっています）。

ところが、猫背などのよくない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えてまっすぐなままになり、首の痛み・肩こり・頭痛、進行するとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。この状態を『ストレートネック』といいます。

普段からよい姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいそうですよ。



## —文化祭について—

保健委員会では「石けんを知りつくそう!」のテーマで、「石けんの歴史」、「液体石けんと固形石けんの違い」、「石けんの機械構造」など皆さんの興味関心事項を取り上げてみました。

また、保健委員でカラフルな手作り石けんを作りました。是非、手に取ってみてください。

展示場所は地歴・公民教室で、時間は10時30分～13時です。お待ちしております!!!



令和3年度文部科学省学校保健統計調査(右表)によると、県内の小中学生・高校生の裸眼視力1.0未満の割合は、全国と比べて高いことが分かりました。また、愛媛県では、過去10年間、視力の悪い状態が続いていて、視力低下が深刻な状況にあります。

【令和3年度文部科学省学校保健統計調査】  
(速報値) 視力1.0未満の者の割合(%)

|     | 小学校   | 中学校   | 高等学校  |
|-----|-------|-------|-------|
| 愛媛県 | 40.6  | 62.8  | 64.8  |
| 全国  | 36.87 | 60.28 | 64.41 |

視力が悪くても、眼鏡やコンタクトレンズを装着すれば大丈夫でしょ？



これまでは眼鏡等で視力が出るから、とあまり問題視されてきませんでした。

しかし、近視は、たとえ軽度でも、緑内障や網膜剥離など近視以外の目の病気に将来かかりやすくなるリスクが高くなることがわかっています。

だからこそ、子ども時代に近視を発症させない、進行させない取組が重要となります。



近くのものを見続けると目はどうなるの？

愛媛県 こみきちゃん

近くのもの(20cm以内)を見ようとすると、輻湊運動(視線を中央に寄せる眼球運動)と、調節力(毛様体筋を収縮させ水晶体を厚くしてピントを見るものに合わせる力)が強く働きます。この状態が長く続くと、目が疲れたり、近視が進行すると言われています。目の近くでの作業は30cm以上の距離を取ることが大切になります。



愛媛県イメージアップキャラクター みきゃん

みなさんには、1人に1台のタブレットやパソコンが配布されていますが、今後もデジタル端末を活用した授業などが增多することから、デジタル端末の使用時間が増えると考えられます。そこで、デジタル端末使用による近視進行を少しでも抑制したいと考えた次の2つの取組について、学校で、そして家庭でもぜひ実践してください。

## 愛 eye タイム

クラスみんなで  
取り組もう!

### 方法

その1 クラスで、目標物(教室の窓から見えるもの。木や看板など)を決める

その2 タブレット等のデジタル端末を使用する授業で、

**30分経過したら声をかけ、クラスみんなで目標物を1分間見る**



- 【目標物について】
- ◇ 目標物は、6m以上離れているもの
  - ◇ 狭い室内や家の中では、2m先でも可

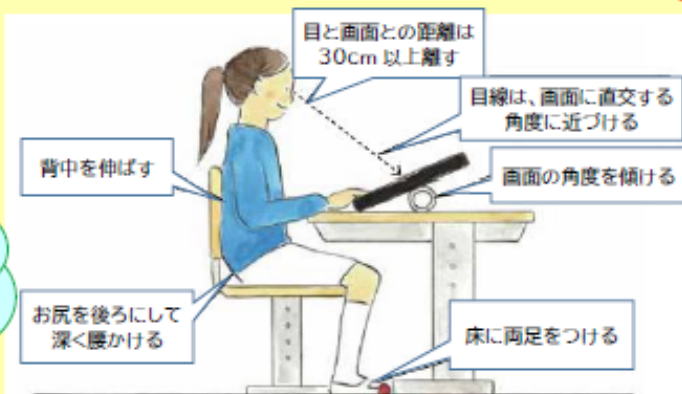
## 愛 eye ポーズ

タブレットやパソコンなどのデジタル端末を使用する時には、このポーズ(姿勢)を意識しよう!



愛媛県 デーブみきゃん

まばたきも大切です。ドライアイは視力低下にもつながります。定期的に眼科専門医を受診しましょう。



文部科学省「児童生徒の健康に留意して ICTを活用するためのガイドブック(令和4年3月改訂版)」