

保健委員会 R4年度

活動テーマ

気づいて改善、つながる
健康、元気モリモリ NO1

今・ここ通信



～collect myself (自分自身を整える)～

「今」に気持ちを集中して生きる。「今」この瞬間の連続が
「未来」へと続く。心身を整えて

電子機器との過剰な付き合いで、運動機能や心身の健康に弊害がでていませんか？ 9月2日、第4回目の保健集会は、電子機器との付き合い方について学習しました。

電子機器 (IT) と上手につき合うための学習会 II



2年3組 稲福梨冬

私が今日話を聞いて印象に残っていることは、いつも何気なく見ているスマートフォンの画面がスポーツや勉強、そして日々の生活にまで悪い影響を及ぼしているということです。スマートフォンは手軽に利用できるし、楽しいことがたくさん詰まっているものだと私は思っていました。しかし長時間の使用や、目のケアをせずにいると、楽しい毎日が楽しくなくなってしまうと知って、使い方を見直さないとけないと思いました。

2年3組 神谷至陽

高宮城さんの話を聞いて、スマートフォンとの関わり方を改めようと思いました。中でも寝る前のスマホの使用を抑えて、読書をしようと思いました。また、土日の起床時間が遅いことがあるので、そこも気をつけようと思いました。



2年5組 國吉真央

分かったこと。スマホを近くで見るとより目になること。寝る意味は、「1日の疲れを取る」だけでなく「1日の出来事をポジティブに記憶するなど、リセットする意味がある」こと、また、土日に寝坊すると逆に疲れがたまること分かった。最近の自分は、睡眠不足、そしてドライアイになっているので、今日の学習会は、本当に聞いて良かったです。今日から必ず学んだ改善法を生かしたいです。

<保健学習の振り返り(まとめ)>

- いつも、同じ時間に起きる(休日に朝寝坊すると、身体が疲れ、元に戻るのに3日かかる)
- 長時間の使用は、肩こりや足の痛み、眼の疲れといった、全身のいたるところに影響が出る。
- スマホ等の画面を近い距離で見ると、目が内側に寄る(内斜視)⇒30分使用したら、20秒目を休憩
- 寝る30分前はスマホを見ないで勉強する(寝る30分前に勉強したら、頭に入る。成績アップ)
寝る直前の使用は、脳が「起きろ」という命令を出す。睡眠が浅くなり、身体が疲労する
- 睡眠不足 ⇒ 運動能力、集中力の低下、気持ちが沈む、学校に行きたくなくなる

電子機器に使用で、時間を奪われていませんか？ 昨日、あれもこれもできなかったのはなぜ？
講演内容を振り返り、ぜひ自分の生活スタイルの改善につなげてください。

見え方の

A [1.0以上]	B [0.7~0.9]	C [0.3~0.6]	D [0.2以下]
1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています	後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます	後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです	前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

0.6以下 (C・D) は学習だけでなく情緒面にも影響がでます。必ず眼科受診してください
 ※「治療済み報告書提出」の提出
 〆切り 11月末

勉強するときに

- チェンジ! 背筋はまっすぐ
- チェンジ! 手もとに影をつくらない
- チェンジ! ノートと目は近づけすぎない
- チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける
- チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ?

目にやさしい過ごしかた

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに

- チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- チェンジ! 前髪は目にかからないように
- チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす
- チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

目にいい食べ物

