# 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 NO 1

# 今・ここ通信



寝る前は

ひかえよう

~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いけ 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。

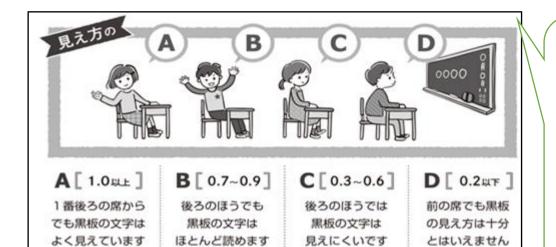


## 2年5組 國吉真央

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が分かった。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、本当に聞けて良かったです。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みると、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。



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



### 目にいい食べ物

