



# ほけんだより 1月



## 城西中学校

2024年になりました。今年もよろしくお願いします。

みなさんは今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するためにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには健康な心と体が大切です。今年1年、けがや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるよう応援しています。



### 視力の低下に注意しましょう

昨年11月に令和4年度の学校保健統計調査の結果が、裸眼視力1.0(A)未満の小中高生が過去最多と公表され話題になりました。スマートフォンやタブレットの普及が一因ではないかと推測されています。城西中学校の結果を見てみましょう。

裸眼視力1.0未満の割合			
	全国	徳島県	城西中学校
中1	55.7	49.3	52.3
中2	62.3	60.7	59.7
中3	65.7	60.4	65.7

(文部科学省・学校保健統計調査より)

中1、中2の裸眼視力1.0未満の人の割合は全国平均よりも少なかったですが、中3は徳島県平均よりも多く全国平均と同じ割合でした。視力は悪くなってしまうと、元の視力には戻りにくいです。今の視力を保つためにはどのようにしたら良いのでしょうか？

### スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。



### まだまだ感染症が流行しています

きれいに手を洗おう

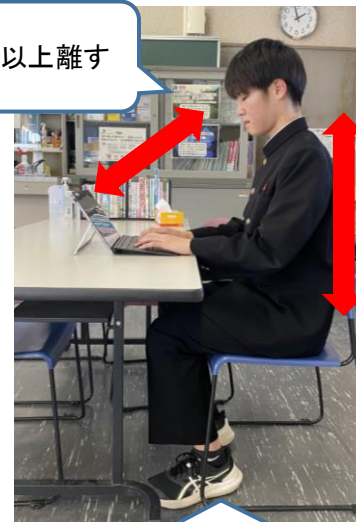


手を洗った後はきれいなハンカチでふきましょう!

徳島県で流行中の感染症・・・インフルエンザ、咽頭結膜熱(12/28時点)

最新情報は1/10に徳島県感染症情報センターHPに公表されます。

30cm以上離す



足の裏は地面につけましょう

勉強やゲームをする時、スマホを見る時などは良い姿勢を意識しましょう。また、スマホ・ゲームの画面と目の距離は30cm以上離すようにしましょう。



20-20-20ルールを知っていますか？パソコンやタブレット、スマホなどの画面を20分間見たら、20秒以上20フィート(6メートル)以上離れた物を見て休憩するというルールです。タイマーなどを設定して使いすぎないようにしましょう。



画面から出る強い光で眠りにくくなります。寝る1時間前はパソコン、ゲーム、スマホなどは控えましょう。しっかり睡眠をとることは目の疲労回復にもつながります。