

ほけんだより 10月

2025年10月1日
ほけんだより10月号
北島中学校保健室

秋の空には、秋らしい雲が見られます。夏の入道雲が現れるのは地上付近から2kmあたりですが、秋のすじ雲やうろこ雲は地上から5～13km上空に浮かびます。「秋の空が高い」と感じるのには、こんな理由があったのですね。

8月25日から2学期が始まり、今年度もいよいよ折り返しに入りました。今年は例年以上に残暑が厳しく、体力的にも気力的にも大変な時期が続きましたが、やっと秋らしく過ごしやすいく頃合いとなりました。3年生にとっては、部活動等も引退して生活環境が変わり、将来に向けて進路を決定する大事な時期に差し掛かりました。2年生は、生徒会や部活動、様々な学校行事において、主になって動かなくてはならない立場となりました。1年生は、やっと中学校生活に慣れてきたと思いきや、半年後には先輩として新1年のお手本になれるよう学習と生活の両面の努力が必要です。

まずは、何事においても健康が土台です。早寝・早起きの規則正しい生活リズムを心がけて、体調のコントロールをしっかりしてください。それぞれの“実りの秋”を、満喫できるといいですね。



北中生のライフスタイル



さて、みなさんには、今年も6月に「健康な生活確認シート2025」で生活を振り返ってもらった上で、9/2（火）～8（月）夏休み明けの休日を含む1週間に「生活リズムチェック表」を実施してもらい、その結果をまとめてみました。3学年とも「少し難しかった」と答えた人の割合が一番多く、自分自身で少し高い目標を設定して、それにチャレンジした様子がうかがえます。

何をするにおいても、健康がその土台です。規則正しい生活リズムで丈夫な身体をつくるのが一番大切です。今現在、みなさんはどのような生活を送っていますか？

【目標項目】	学年	自分で決めた健康な生活を実施してみても			
		十分できた	ほぼできた	少し難しかった	難しかった
①朝食について	1年	9.33 %	27.56 %	54.67 %	8.44 %
②1日の運動時間					
③起きる時刻	2年	12.76 %	39.80 %	40.31 %	6.12 %
④寝る時刻					
⑤テレビ・動画等	3年	12.69 %	39.09 %	42.64 %	5.58 %
⑥ゲーム・SNS					



～～～ 夏休み明け「生活リズムチェック表」を実施してみたの感想 ～～～

- 普段の生活を意識して変えるのは難しかった。意識して、これからも続けていきたい。
- 自分がどんな生活をしているのかが、とてもわかりました。
- 自分の生活の時間配分を考えて、決めたことを守りたい。
- 朝食はしっかり食べ切れた。運動は、体育以外でできなかった。休日にメディアが増えてしまった。
- 運動時間は部活動がない日は×になったので、部活動がない日も運動するようにする。
- 起きる時間を心がけたことで、朝はスムーズに起きることができた。これからも続けたい。
- 夜遅いと朝も遅くなり、次の日も遅くなってループしてしまったので、気をつけたい。
- 寝る時刻が遅くなると、翌朝、起き上がった後に気分が悪くなりやすかった。
- ゲームやSNSは、あと少し、あと少しでやめられない。
- スマートフォン等を使うと、気づいたら時間を超えてしまっていてびっくりした。



“目”と睡眠の関係

忙しい現代社会では、睡眠不足が日常化している人も少なくありません。しかし、睡眠不足が続くと目がかすむ、ピントが合わない、さらには視界がぼやけるといった視力の問題を感じるが増えるのです。なぜ、睡眠不足が視力に影響を与えるのでしょうか？

『睡眠不足』が視力に与える影響



私たちの目は、日中に受けた光や情報を処理するために、常に働いています。これには、まばたきによる涙液の分泌や、視神経を通じた脳への情報伝達などが含まれます。これらの機能を健全に保つためには、十分な睡眠が必要です。特に、深い眠りの段階で目の細胞が修復され、疲れが取れます。逆に睡眠不足が続くと、目の修復が不十分なまま翌日を迎えることになります。この状態が繰り返されると、次第に目の疲労が蓄積し、視力低下の症状につながります。

10月10日は『目の愛護DAY』

(%)		R3	R4	R5	R6	R7
矯正視力	全体での割合	42.12	43.47	44.73	44.71	43.45
	うちB以下の者	31.21	28.88	26.87	29.54	26.22
裸眼視力B以下の者		23.33	19.82	19.54	18.96	19.51

単純比較することは難しいですが、矯正視力者と裸眼視力B以下のものを合わせると、過去5年とも6割以上の生徒が裸眼視力B以下という結果です。

【北島中学校の過去5年視力検査結果（矯正視力者の裸眼視力は測定していない）】

10/17～23は薬と健康の週間 薬を“リスク”にしないために・・・

厚生労働省では、医薬品を正しく使用することの大切さや、薬剤師等の専門家の役割に関する正しい知識を広めることを目的とし、毎年10/17～23の1週間を『薬と健康の週間』として、様々な啓発活動を行っています。薬は量や使い方で、良薬にも毒にもなりますよ・・・。

- ✗ 水なしで飲む
- ✗ 食事が摂れない時は薬も飲まない
- ✗ カプセルから出して飲む
- ✗ 食前・食後とかは気にしない
- ✗ 水や白湯以外のもので薬を飲む
- ✗ サプリメントと一緒に飲む
- ✗ 飲み忘れで一度に2回分飲む
- ✗ 副作用とかは気にしない
- ✗ 病院でもらった薬を人にあげる

