ほけんだより 10

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年のお手本と 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十台です。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。

● "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ことが増えるの です。なぜ、睡眠不足が視力に影響を与えるのでしょうか?



不足』が視力に与える影





10月10日は『目の愛護DAY』

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。

(%)		R3	R4	R5	R6	R7			
矯正	全体での割合	42.12	43.47	44.73	44.71	43.45			
視力	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) 】

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) \sim 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。

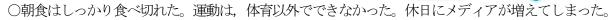
何をするにおいても、健康がその十台です。規則正しい生活リズムで丈夫な身体をつくることが一番 大切です。今現在、みなさんはどのような生活を送っていますか?

【目標項目】	学年	自分で決めた健康な生活を実施してみて							
【口标项口】		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	9.33 %	27.56 %	54.67 %	8.44 %				
②1日の運動時間	年	9.33 %	27.50 %	34.07 %	0.44 %				
③起きる時刻	2	10.70 0/	20.00 0/	40.01 07	0.10 0/				
④寝る時刻	年	12.76 %	39.80 %	40.31 %	6.12 %				
⑤テレビ·動画等 3		10.00 0/	00.00 07	40.04 07	F F0 0/				
⑥ゲーム・SNS	年	12.69 %	39.09 %	42.64 %	5.58 %				



~~~ 夏休み明け「生活リズムチェック表」を実施してみての感想

- ○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。



- ○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。

★ 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

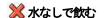
○スマートフォン等を使うと、気づいたら時間を超えてしまっていてびっくりした。



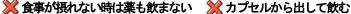
10/17~23は薬と健康の習慣

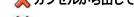
薬を"リスク"にしないために・・・

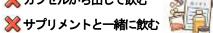
厚生労働省では、医薬品を正しく使用することの大切さや、薬剤師等の専門家の役割に関する 正しい知識を広めることを目的とし、毎年10/17~23の1週間を『薬と健康の週間』として、 様々な啓発活動を行っています。薬は量や使い方しだいで、良薬にも毒にもなりますよ・・・。



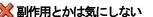












減病院でもらった薬を人にあげる