

ほけんだより 3月

2026年2月27日
ほけんだより 3月号
北島中学校保健室

3月5日は「啓蟄」。寒さがゆるみ、土の下で冬ごもりをしていた虫が穴からはい出てくるという意味です。春が近づき、縮こまっていた体や心も、ゆっくりほぐれてくるようですね。

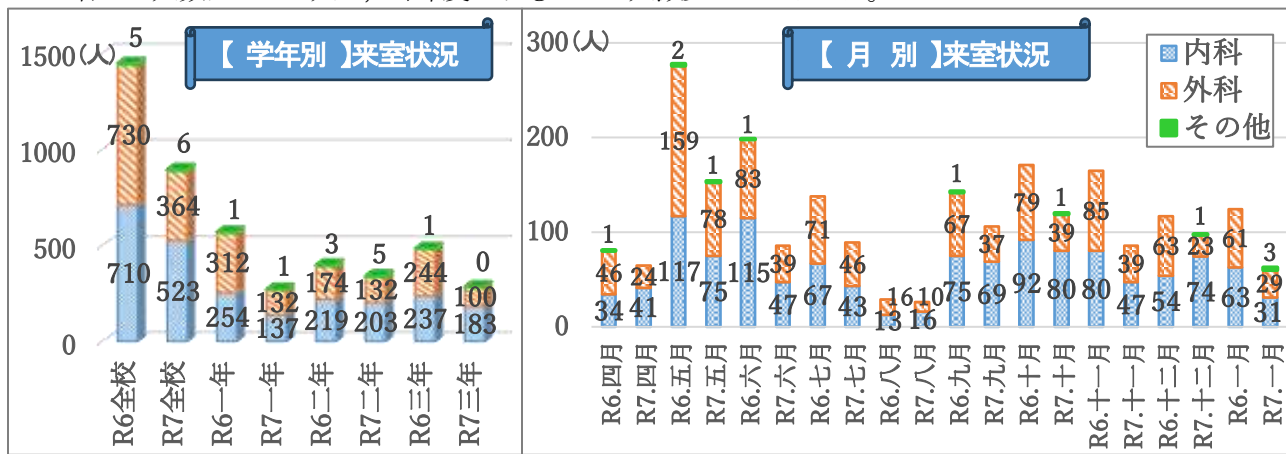
早いもので、今年度も後わずかとなりました。みなさんにとって、この1年間はどういう年だったでしょうか。3月は、年度の区切りの月です。昨年4月と比べると、身体的にも精神的にも大きくたくましく成長したことでしょう。1年間をふり振り返り、新しい学年を元気で迎えられるように、しっかりと自分自身のメンテナンスを済ませて、万全な状態に整えていきましょう。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。北島中学校での様々な思い出を胸に、これからの人生を精一杯努力して歩いてください。しかし、やはりどのような道に進んでも、大切なのは健康です。自分の健康を自分で守るために、自分がどんな物を食べたり、どんな時間の使い方をしたりしているのか、時々、生活を見つめ直してください。何となく調子が悪いなあ・・・という時は、栄養バランスのよい物を食べて、ぐっすり眠って休養をとりましょう。適度な運動も、忘れずに！これからのみなさんの未来が、健康で充実した素敵な日々になるよう、心よりお祈りしています。



☆北中生☆ 保健室来室状況とルール・公共マナー

下のグラフは、4月～1月までの保健室来室状況について、昨年度と比較したものです。今年度の来室者のべ人数は893人で、昨年度よりも552人減少していました。



北島中学校では、保健室来室時には、学年や教科担任の先生に伝えた上で、保健室利用カード（ピンクカード）を必ず持参するというルールがあります。日頃からその約束が守られ、対応・処置がスムーズに運び、大変助かっています。そんな反面、保健室周辺でのマナーについて、みなさんに改めてお願いがあります。ほけんだより1月号にも掲載しましたが、普段からの廊下の通り方や階段の昇り降りについても気をつけてほしいのです。特に、授業中の移動であったり、保健室に休養者が居たりする場合において、人としての周囲への気遣いです。まずは、静かに歩きます！廊下・階段では片側2列で通行します！！北中生として、一段上の行動のために、しっかりと公共マナーを身に付けてください。

北中生のライフスタイル

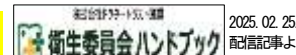


冬休み明けの休日を含む1週間、1・2年生には自分で決めた「健康な生活」の目標にそって「生活リズムチェック表」の実施をしてもらいました。自分の生活を見直すきっかけにしてほしいと思います。

【目標項目】	学年	自分で決めた目標[健康な生活]を実施してみて			
		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	夏休み明け 9.33 %	27.56 %	54.67 %	8.44 %
②1日の運動時間		冬休み明け 14.22 %	36.49 %	38.86 %	9.95 %
③起きる時刻	2年	夏休み明け 12.76 %	39.80 %	40.31 %	6.12 %
④寝る時刻		冬休み明け 20.42 %	38.74 %	34.03 %	6.28 %
⑤テレビ・動画等					
⑥ゲーム・SNS					

休日やNO部活DAYの日に、ついついテレビやゲームを...という人も少なくなかったです。そういった自分自身の気づきが、健康生活への第一歩に繋がるのです。

それってスマホの使い過ぎが原因！？ 普段の生活を振り返ろう！



スマホや電子メディアなしでは生活できない現代、生活が豊かになった一方で、それは心身に様々な影響を与えています。特に、「今」の目を大切にすることは、将来の目の健康寿命にもつながります。

さて、これから、みなさんはメディア機器とどのように付き合っていきますか？

国民のスマホの保有割合

世帯：90.6% およそ9割
個人：78.9% およそ8割

その体調不良・・・
もしかして、スマホ症候群！？

眼精疲労 ドライアイ 首や肩のこり
不眠 うつ症状 ストレートネック
腱鞘炎 脳疲労 VDT症候群

若くても老眼に！？ 気をつけたいスマホ老眼

【老眼】

加齢により毛様体筋の力が低下して、水晶体の弾力が失われる。

近くのものに、ピント調節ができなくなってしまいう状態になる。

【スマホ老眼】

スマホ画面を長時間見続けることで、毛様体筋が硬化して水晶体の厚みを瞬時に調整できなくなる。

遠くのもの（進行すれば近くのもの）にピント調節ができない状態になる。

- 手元が見づらい
- 本や新聞の文字を読むと疲れる
- 夕方にものが見えにくくなる
- 細かい物を見ているとイライラする

- スマホを見た後に遠くが見えにくい
- 目を休めるとピントが合う
- 暗いとスマホの画面がぼやける
- 目が疲れている感覚がある

眼精疲労

ものを見るときにピントを合わせる役割をしている「毛様体筋」への過剰な負荷が原因

長時間のVDT作業で近くばかりを見る

毛様体筋が長時間緊張状態になって眠る

ドライアイ

涙の量の減少：VDT作業時のまばたきの回数減少により目が渇く

涙の質の低下：老化やメイクによる皮脂分泌の減少により目の表面を滑らかに保てなくなる

道

自分には自分に与えられた道がある。天与の尊い道がある。どんな道かは知らないが、ほかの人には歩めない。自分だけしか歩めない、二度と歩めぬかけがえのないこの道。広いときもある。せまいときもある。のぼりもあればくだりもある。坦々としたときもあれば、かきわけかきわけ汗するときもある。

道をひらくためには、まず歩まねばならぬ。

心を定め、懸命に歩まねばならぬ。

それがたとえ遠い道のように思えても、休まず歩む姿からは、必ず新たな道がひらけてくる。深い喜びも生まれてくる。

松下 幸之助