

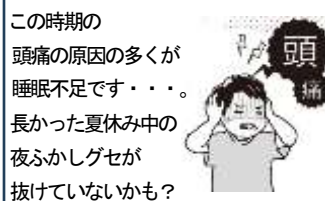
ほけんだより 9月

2026年8月25日
ほけんだより9月号
北島中学校保健室

5週間余りの長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。それに伴う生活リズムの変化に加え、まだまだ続く残暑や文化祭という大きな学校行事に向けての準備・練習もあり、夏の疲労が溜まりやすい時期でもあります。心身を休める時間や睡眠をしっかりとることを心がけましょう。

“十分な睡眠”について、よくある質問が「何時間寝ればいいんですか？」というものです。一般的に、中学生の理想的な睡眠時間は8～9時間とされますが、当然、必要な睡眠時間は一人ひとり違います。昼間に眠くならない、十分に活動できるようにするためには、自分はどのくらい眠ればいいのかを把握し、疲れていると思ったら少し多めに睡眠時間をとるなどして、自分自身で生活を管理し、健康をコントロールしていきましょう。

夏休み明けに多い健康トラブル



生活リズムを整えよう!!

そろそろ1年の折り返し 生活スタイルを見直してみよう!!



「生活リズムチェック表」で目標の生活スタイルを実践します

夏休み直前の7月16日には、「電子メディアについて」の講演会がありました。講師の篠原嘉一さんから、メディア機器を利用する上での安全や健康に配慮したルールづくり等について、お話を聞きました。生活において、唯一、中学生のみなさんが自分の意思で行動できることは、メディア機器の利用についてです。意識的に、セルフコントロールできるよう心がけましょう。



- ① 6月に実施した「健康な生活確認シート」を見返しながら、夏休み明けの生活を振り返り、改めて平日と休日の生活の目標時間を確認する。
- ② 9/1(火)～7(月)の1週間、「生活リズムチェック表」で目標の生活スタイルを実践する。
- ③ 9/8(火)に、「生活リズムチェック表」を実施した結果や感想などを記入し、担任の先生に提出する。

睡眠不足が目を壊す!? 中学生の視力と睡眠のリアル

1.66 倍

近視になるリスクが上昇

現在、日本の中学生の約6割が視力1.0未満と言われています。20万人規模の研究によると、睡眠時間が短い中学生は、十分な睡眠をとっている人に比べて近視になるリスクが1.66倍高まることが明らかになりました。

【睡眠時の目の役割】

- ◇ ピント筋肉（毛様体筋）の休息
- ◇ 光刺激をカットして網膜を修復
- ◇ 成長ホルモンによる細胞再生（メラトニン分泌）

【睡眠不足が引き起こす3大トラブル】

- ◆ 近視の進行 ⇒ 眼球が縦長に伸びてしまい遠くのピントが合わなくなる
- ◆ 仮性近視（ピントまひ）⇒ 筋肉が疲労で固まりぼやけて見えることが常態化する
- ◆ 重度の眼精疲労 ⇒ 目が重い・痛い、頭痛・肩こり・集中力の大幅な低下

中学生の理想的なナイトタイム・アイケアスケジュール

タブレット学習やスマホの普及により、目を酷使する現代の中学生…。1日の終わりに、目の疲労（ピント調整筋の緊張）をリセットしないと、近視の進行や慢性の眼精疲労、集中力低下につながります。

18:00 勉強・学習

30分勉強したら20秒ずつ
片目で6m先の遠くを見る

夜の“目”2大ストレス

- ピント調整筋のフリーズ
- ブルーライトでの睡眠障害

21:00 デジタルoff

スマホやタブレットの画面
を閉じてリフレッシュ

22:00 就寝・消灯

間接照明などの暖色系の柔
らかい光に変え休息モード

- 30-20-20ルールで休憩
- 目と画面の距離は30～40cm
- 手元照明は500～750ルクス
- 意識的な目のパチパチ運動

20:00 入浴・遠視

お湯の蒸気で目を温めて
遠くを眺めてリラックス

21:30 ナイト・アイケア

ホットタオルと目のスト
レッチでこりをほぐす

☆☆☆☆☆ 北中生の視力検査結果のリアル ☆☆☆☆☆

	(%)	R4	R5	R6	R7	R8
矯正視力	全体での割合	43.47	44.73	44.71	43.45	42.07
	うちB以下の者	28.88	26.87	29.54	26.22	21.33
裸眼視力B以下の者		19.82	19.54	18.96	19.51	18.52

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）】



9月9日は救急の日

自分でできる!! 応急処置マニュアル

応急処置について3つの基本ルールは、①まずは「落ち着く」こと②傷口や患部を「洗う・冷やす」こと③救急処置をしたら必ず保護者の方や先生など「大人に報告する」ことが大切です。



【間違えやすい応急処置まとめ】

症状・けが	よくある間違い NG	正しい応急処置 OK
鼻血	✗上を向く・首の後ろをトントンたたく	○下を向いて小鼻を強くつまむ
すり傷・切り傷	✗洗わずにすぐ消毒液	○流水で土や砂をきれいに洗い流す
突き指・ねんざ	✗強く引っ張って関節・筋を伸ばす	○引っ張らずに氷水で冷やして安静
やけど	✗水ぶくれをつぶす・氷を直に当てる	○流水で10～20分間そのまま冷やす

いざという時にあわてない! 自分のからだを守り、正しい初期対応を身に付けましょう!!