



保健だより

令和7年9月30日
羽生市立南中学校
保健室

2学期が始まり、1カ月がたちます。生活リズムを整え、落ち着いた生活はできていますか？

秋といえば、スポーツ、食欲、読書、芸術の秋など、いろいろありますよね。みなさんはどのような秋にしたいですか？充実した生活を送ってください。

朝晩と涼しくなってきたので、服装の調節をし、体調に気をつけて過ごしましょう！



10月10日は 目の愛護デー

10と10の数字を横にすると「目」と「眉毛」の形に見えることから10月10日に定められたのが「目の愛護デー」です。この機会に目の健康を考え、目に負担をかけない生活を心がけましょう。

南中生 学年別視力検査結果 (%)

| | | A(1.0以上) | B(0.7~0.9) | C(0.3~0.6) | D(0.2以下) | 矯正 |
|-----|----|----------|------------|------------|----------|------|
| 1年生 | R7 | 34.0 | 14.4 | 10.2 | 4.0 | 37.5 |
| | R6 | 45.0 | 9.0 | 13.7 | 2.3 | 30.0 |
| 2年生 | R7 | 41.3 | 10.5 | 10.5 | 2.1 | 35.7 |
| | R5 | 44.1 | 13.6 | 9.2 | 8.1 | 25.0 |
| 3年生 | R6 | 38.7 | 10.9 | 14.0 | 3.9 | 32.6 |
| | R7 | 33.5 | 11.1 | 13.4 | 0.7 | 41.4 |

3年生の結果の推移をみると、最近の健康課題『視力低下』について、よく分かるかと思えます。視力低下を予防するためには、30分に一度は遠くを見て目を休める、1日に2時間以上日光を浴びる時間を増やす、正しい姿勢で30cm以上離れて勉強する、バランスの取れた食事を心がけるなどの生活習慣が重要です。特に屋外で体を動かすことで、近視を抑制する効果が期待されるといわれています。是非、実践しましょう！

中学生にも増えているドライアイに要注意！

ドライアイとは、涙の量が減って目が乾燥した状態をいいます。涙が目の表面をおおうことで潤っていますが、まばたきが減ったりエアコンで目の表面が乾いたり、コンタクトレンズを長時間使ったりして、涙が目に行き渡らなくなることで目が乾燥し、目の表面が傷つくことでドライアイになります。

こんな生活習慣の人は気をつけて！

- パソコンやスマートフォンを長時間使ったり、ゲームをしたりすることが多い
- コンタクトレンズを使っている
- エアコンを使う部屋ですごすことが多い
- 夜ふかしすることが多い



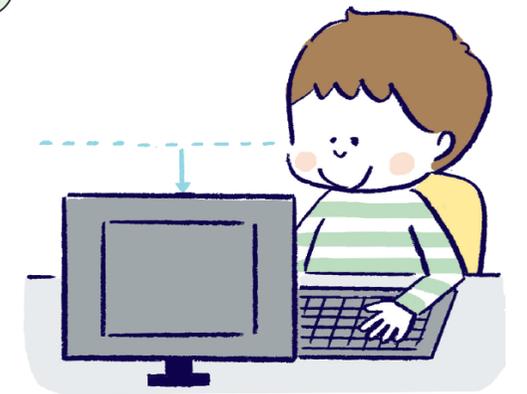
ドライアイになっているかも？

チェックの多い人はドライアイの可能性ががあります。

- 目が疲れやすい
- 目が乾いた感じがする
- 目が痛む
- 目がしょぼしょぼする
- 光をまぶしく感じる
- 涙が出る
- 目が重たい
- 目が赤くなりやすい

ドライアイをふせぐコツ

- パソコンやスマートフォンを使ったり、ゲームをしたりするときは、まばたきをするようにして、休けいもとる。
- パソコンの画面は、目線より低くして、目の乾燥をふせぐ。
- エアコンの風が目にあたらないようにする。
- コンタクトレンズを使うときは、目薬をさすなどして、目に水分をおぎなう。



臨時歯科健診の結果を配付しました
(1年1~3組、2年1~2組、3年生、6789組)

臨時歯科健診は「むし歯」「CO むし歯になりそうな歯」を中心に診ていただく健診です。治療が必要な生徒は、早めに予約をして治療を開始しましょう。

健康に過ごせた？

夏休み健康カレンダーより



夏休みに「健康カレンダー」の宿題を出しました。睡眠・朝食・歯みがき・メディア使用時間について約2週間、チェックしてもらいました。各学年、出された感想をまとめました。

気になるのはメディア使用時間です。全く使用しない人はいませんでした。短い人は1日1時間程度、長い人は10時間以上使用していました。メディア使用時間と健康の関わりは、今後考えていきたいと思います。



1年生

- ・毎日、規則正しい生活を意識し、メディア機器も使いすぎないように気をつけて生活することができた。
- ・歯みがきは、毎日3回できたので良かった。
- ・毎日しっかりと朝ご飯を食べることはできたが、メディア使用時間が多くなってしまったので、減らしていきたい。
- ・部活がある日は朝早く起きられているので、休みの日も朝早く起きられるようにしたい。
- ・起床、就寝時間を毎日そろえられたが、睡眠時間が短いので改善していきたい。

歯みがきを毎日3回できている人が多かったです。メディア使用時間や睡眠時間についての反省が多く書かれていました。中学生になって初めての夏休みは、部活動で忙しかったようです。

2年生

- ・部活動があり、起床就寝時刻は規則正しくできたが、メディア使用時間が増えてしまった。
- ・早寝、早起き、朝ごはんを意識し、部活動にもしっかり参加し、体調を崩さずに過ごすことができた。
- ・朝食、歯みがきを毎日行い、朝食は栄養バランスを考え摂ることができた。
- ・勉強時間をつくるために、メディア使用時間を工夫するよう意識した。
- ・毎日朝食を摂ることで、部活動でも体をよく動かすことができた。

健康に気をつけて、規則正しい生活ができている生徒が多く、自己管理ができていることが分かりました。部活動に熱心に取り組んでいる生徒が多かったです。

3年生

- ・勉強するため、しっかりと睡眠時間をとれた。2学期からも時間を上手く使って生活していきたい。
- ・受験生なので、メディア使用時間を少なくし、時間を有効に使うことができた。
- ・計画的に毎日を過ごすことができた。1日3回歯をみがくことができた。
- ・勉強に専念するため早起きし、朝ご飯を食べる習慣をつけることができた。夏休み以降も続けていきたい。
- ・生活リズムを崩さずに朝ごはんも食べ、体も心も整えて生活することができた。
- ・受験勉強に専念するため、メディア使用時間をなるべく0時間にするよう意識し、実践することができた。

受験生なので、勉強について書いている生徒が多かったです。就寝時刻が遅くなってしまう生徒が多いようですが、睡眠で学習したことが定着するそうなので、受験生だからこそ、睡眠時間をきちんと確保してみましょう。