

保健だより

東温高等学校 令和元年 10月

担当 1-6 出元・宮本

過ごしやすい秋が訪れました。朝晩は涼しくなり、日中との気温の変化が大きいので、衣服で上手に調節していきましょう。食欲、スポーツ、読書などの様々な秋を楽しみ、充実させていきましょう！

10月10日は目の愛護デー

今月の保健目標

季節の変わり目の体調管理に
気を配り、健康的な生活を送ろう



心がけよう！
目に優しい生活

まばたきは意識して増やそう

まばたきをすると目に涙が行き渡ります。涙は目を潤して、酸素や栄養を与え、表面を滑らかにしてきれいに見えるようにしてくれています。

1分間のまばたきは…

ふだん：約 20 回

読書時：約 10 回

PC、スマホ使用時：約 5 回

少ない！

読書や勉強は正しい姿勢で

寝転んでの読書や勉強は、本と目の距離が近くなりがち。きちんと座って、適度な距離を保ちましょう。

スマホやゲームは時間を決めて使おう

時間も目的もなく使い続けるのは NG！メリハリをつけて上手に使いましょう。

- ・適度に明るい場所で使う。
- ・目と画面を 50 cm 以上離す。
- ・30 分～1 時間ごとに休憩を 10～15 分とる。

部屋は適度に明るくしよう

暗いと目が疲れ、まぶし過ぎる明かりは網膜に刺激を与えるので、適度な明るさが大切。机に向かうときは自分の影を作らないように、手元を照らす電気スタンドを活用しましょう。

学校医による 眼科健康相談

を **10月25日(金)** に実施します。

「色の見え方」「屈折異常」「眼の病気」等、気になることがある人は『申込書』を提出し、健康相談を受けましょう。希望者には「色覚検査」も実施します。

メガネ・コンタクトレンズは正しく使おう

●度はありますか？

- ☐ 黒板の字が見えにくい
- ☐ ぼやけて見える
- ☐ 肩がこる
- ☐ 頭が痛くなる
- ☐ 目を細めると見えやすい

●コンタクトレンズのケアは

できていますか？

- ☐ 目に異物感や違和感がある
- ☐ 目が充血している
- ☐ 目がかすんだり、くもったりしている



- * 1 つでも当てはまる人は眼科へ行きましょう！
- * コンタクトを使う人も、メガネを携帯し、眼科での定期検診を必ず受けましょう！

健康診断
コラム ⑥

だから、するんだね！

～番外編 貧血と起立性低血圧について～

健康調査をすると、「貧血なのでめまいが…」「貧血だから立っていると立ちくらみが…」という声を聞きます。長時間立っていると立ちくらみがしたり、急に立ち上がるとふらついたりする場合の多くは「起立性低血圧」といい、貧血とは異なります。それぞれの違いをまとめてみました。

	貧血（鉄欠乏性貧血）	起立性低血圧
原因	血液中の赤血球やヘモグロビン量が正常値以下となり、酸素運搬機能が低下するため。	急に立ち上がった時、長時間立っていたりする時に血圧が低下し、脳への血液供給が不足するため。
症状	めまい、頭痛、爪がもろくなる、味覚が変わる、疲れやすい、顔色が悪い など	ふらつき、めまい、失神 など 失神することで転倒、外傷につながる危険性がある。
対処	・食事療法 ・薬物療法 など	・生活習慣を整える。 ・起き上がり、立ち上がりの際はできるだけゆっくりした動作を心がける。

東温高生のスマホ利用について

《1日のスマホ利用時間》

(%)	1年生	2年生	3年生	全体
30分未満	0.3	4.3	2.8	2.4
30分～1時間	6.2	7.1	9.4	7.5
1時間～2時間	26.0	27.7	22.8	25.6
2時間～3時間	27.8	25.5	24.8	26.0
3時間～4時間	18.3	14.9	15.4	16.3
4時間～5時間	10.0	7.5	10.6	9.4
5時間～6時間	4.5	7.1	5.9	5.8
6時間以上	6.9	5.9	8.3	7.0

《スマホでよくしていること》

(%)	1年生	2年生	3年生	全体
SNS	62.6	45.1	54.3	54.4
ゲーム	37.4	30.2	29.1	32.5
動画視聴 (YouTube含む)	31.1	31.0	27.2	29.8
音楽	12.1	9.4	9.8	10.5
検索	12.8	5.5	7.9	2.1
読書	1.7	2.0	2.8	8.9
勉強	1.0	0.0	0.8	0.6
その他	7.6	9.4	3.9	7.0

夏休み明けの健康調査とともに、スマホの利用状態調査を実施しました。文化祭でも展示していたので、参観してくれた人もいたかもしれませんね。

学校全体では1日1～3時間使用している人が半数以上、また、6時間以上使用している人は全体の10%弱いることが分かります。

使用の目的はSNSが半数、続いてゲーム、動画視聴がそれぞれ30%前後の結果になりました。

だらだら使っているといつの間にか時間が過ぎていた、ということもあります。使う目的を明らかにして、時間を決めて使用しましょう。



