



ほけんだより 12月

所沢市立北野中学校
保 健 室
令和5年12月21日

今年も残りわずかとなりました。みなさんはどのような一年を過ごしましたか。楽しかったこと、頑張ったこと、悔しかったこと、たくさんの経験がみなさんの糧になっています。今年一年を振り返り、来年の生活に活かしていきましょう。

さて、もうすぐ冬休みが始まります。大晦日に夜更かし、寝正月…たまにはいいかもしれませんが、生活リズムというものは一度崩れると、なかなか元に戻るのが難しいのです。なるべく「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して過ごしましょう。



◆冬だからこそ意識して日光浴をしよう

寒い日が続くと、学校では休み時間に教室で過ごしがちになってしまったり、家ではテレビを観ながらコタツでみかんを食べたり、という人も多いのではないのでしょうか。さらに、冬になると日照時間が短くなるため、いつも通り過ごしていても太陽の光を浴びる時間が少なくなります。人間は太陽の光を浴びることで、「ビタミンD」と「セロトニン」をつくり出すことができますが、冬場は不足しがちになります。寒い冬だからこそ、意識して外に出て遊んだり、朝起きた時にカーテンを開けて太陽の光を浴びたりするとよいでしょう。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚 など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

・日本学校保健研修社『健 2023-12 月号』を参考に作成

ビタミンD	セロトニン
日光を浴びるとビタミンDが体内でつくられる。ビタミンDには、カルシウムを吸収しやすくして、骨を丈夫にする働きがある。	日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌される。セロトニンには、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなる働きがある。

◆お酒とたばこはダメ絶対！

冬休みは楽しいイベントがたくさん！そんなときは、ついつい気が緩んでしまいがちです。楽しい雰囲気の中で盛り上がり、軽い気持ちでお酒やたばこに手を出してしまった・・・なんてことにならないように気をつけてください。また、自分は気をつけていても、周りの人から「一回だけなら大丈夫だよ」と勧められることがあるかもしれません。（場の雰囲気を壊したくないな）（断ったらかっこ悪いな）と思う人もいますが、20歳未満の飲酒・喫煙は健康に大きく影響するうえに、法律で禁止されています。毅然とした態度で断り、自分の身は自分で守ることが大切です。

お酒の影響	たばこの影響
<ul style="list-style-type: none"> ・脳の萎縮が起こる ・第二次性徴が遅れる ・急性アルコール中毒になるリスクが高まる ・依存症になりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ・がんになるリスクが高まる ・心血管疾患を引き起こすリスクが高まる ・依存症になりやすい



*2022年4月より、成人年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、健康への被害が大きいので、お酒とたばこに関する年齢制限は20歳のままです。

・厚生労働省 HP e-ヘルスネット「若者の飲酒と健康、事件・事故との関係」「若者の健康と喫煙」を参考に作成

◆ICT 機器を正しく使用して目の健康を守ろう

昨日、Net Mam 代表 栗原 富智枝 先生にお越しいただき、情報モラル教室を開催しました。その中で栗原先生からもお話がありましたが、保健室からは ICT と目の健康について詳しく紹介します。

文部科学省が毎年調査を行っている「学校保健統計」によると、日本の中学生における裸眼視力 1.0 未満の割合は、年々増加しており、令和 4 年度には過去最多の 61.23% となりました（図 1 参照）。これは、眼鏡やコンタクトを使用していない状態で視力検査をしたときに、視力 1.0 以上の生徒が約 4 割しかいないということです。令和 5 年度の北野中の視力検査の結果によると、中 2 では裸眼視力 1.0 未満の者が 55.7% とやや少ないですが、全校生徒の合計は全国の値とほとんど変わりません（図 2 参照）。

視力が低下している生徒が増えている原因として、スマートフォンやタブレット端末などの ICT 機器による影響が推測されています。ICT 機器は、現代社会になくてはならないものであり、学びの幅・活動の幅が広がるツールでもあります。目の健康に留意しながら、正しく使うことが大切です。

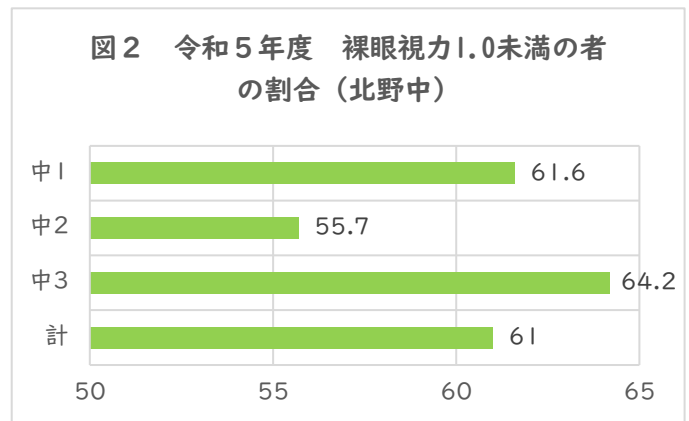
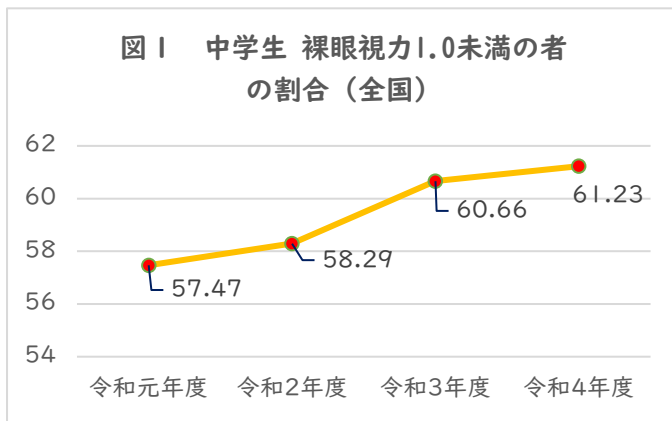







図 1：文部科学省 HP『令和 4 年度学校保健統計（確定値）の公表について』を参考に作成
*令和 5 年度の学校保健統計の結果は、令和 6 年度に出るため掲載していない

図 2：所沢市立北野中学校『視力の状況』を参考に作成

◆目を守るための工夫

スマートフォンやタブレット端末などを近い距離で長時間使用していると、近視になりやすくなります。近視になると遠くのものが見えづらくなるため、黒板の文字が見えなくなったりなど、学校生活にも支障を及ぼします。目を守るための工夫を 6 つ取り上げたので、ぜひやってみてください。

<p>--- 正しい姿勢 ---</p> <p>画面を見るときは背筋を伸ばし、画面から 30cm 以上離しましょう。</p> 	<p>-- 30 分に 1 回休憩 --</p> <p>近くを見るとき、目の筋肉は緊張状態になります。30 分に 1 回は画面から目を離して、目を休ませましょう。</p> 	<p>--- 遠くを見る ---</p> <p>目を休ませるときは、窓の外景色など遠くを 20 秒以上見ましょう。目の筋肉が緩みます。</p> 
<p>--- 適度な運動 ---</p> <p>画面に集中していると、肩こりや疲れ目の原因になります。ストレッチなどでリフレッシュしましょう。</p> 	<p>--- 目に良い食べ物 ---</p> <p>画面に集中していると、肩こりや疲れ目の原因になります。ストレッチなどでリフレッシュしましょう。</p> 	<p>--- 寝る前は見ない ---</p> <p>画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を低下させます。寝る 1 時間前から見ないようにしましょう。</p> 

・日本学校保健研修社『健 2023-10 月号』を参考に作成