

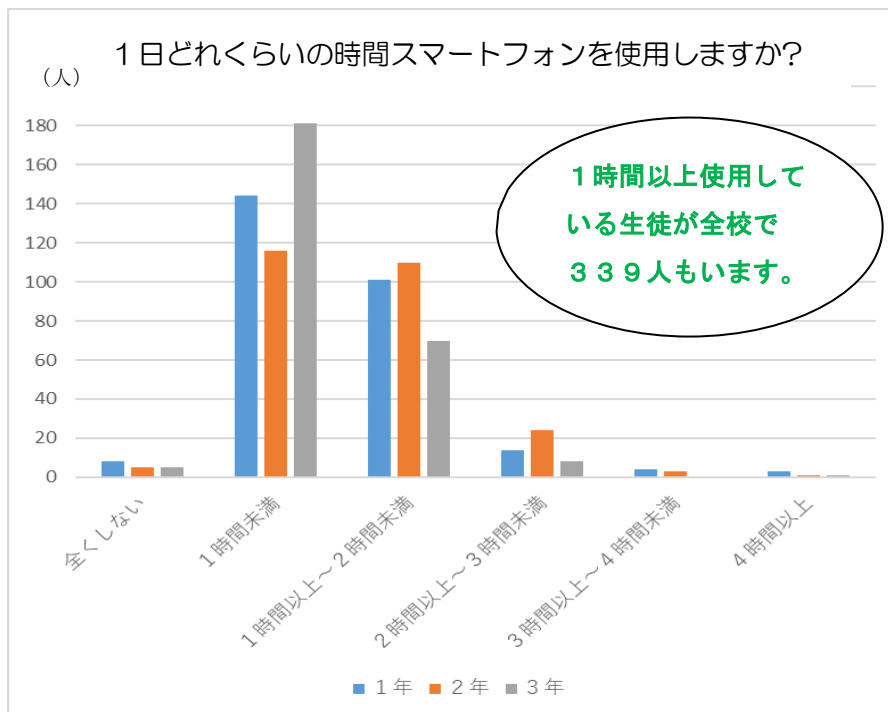


平成30年6月1日
鳥取県立鳥取東高等学校
保健室

6月の保健目標 歯の健康状態を知り、治療と健康の保持に努める

新年度になり2か月が経ちました。そろそろ疲れが出るころですね。それぞれの、状況に応じて生活習慣の見直しをして健康な毎日を送りましょう。

生活習慣調査結果より 先月第1回目の生活アンケートを実施しました。その一部をお知らせします。



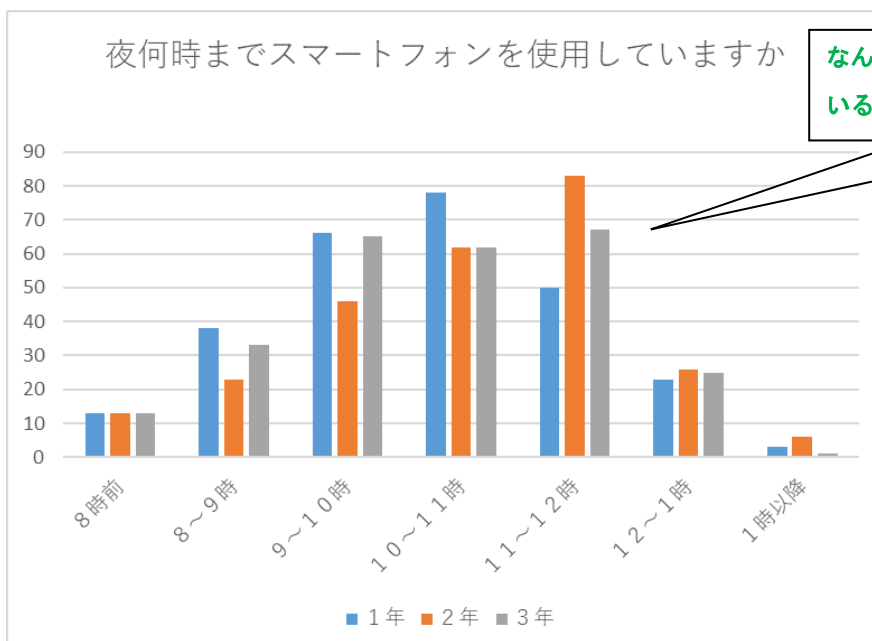
1時間未満の使用者は、459名。全体の57%でした。

1時間以上使用している生徒が339人。全体の約43%の生徒が該当します。そのうち、4時間以上使用している生徒が全校で5人もいました！

使用時間は、自分自身の問題です。今は、スマホより優先することがあるはずです。

自分をコントロールできる力が必要ではないでしょうか。

平成29年度スマホ川柳入賞作より
受験生 スマホ持つならペンを持て



なんと、11時を過ぎてもスマートフォンを使用している生徒が、全校で284人もいました。

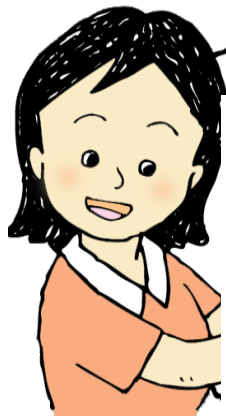
さらに深夜を回ってもスマホを使用している生徒が84人もいました。深夜にスマホを使用すると、ブルーライトが脳を刺激し、脳が覚醒し睡眠の妨げになります。翌日の学習や部活動に支障が出て当然ですね。これでいいのか！東高生！

平成29年度スマホ川柳入賞作より
将来とスマホどっちをロックする？

PTA 健康・生活部の部員さんからのメッセージ

PTA 健康・生活部員の方々に寄稿していただいて、今年度で7年目を迎えます。今月は、今年3月にお子様が卒業された元部員さんからのメッセージを紹介します。

支えられてきたことに感謝



私と主人は、交替勤務（夜勤あり）のある職場で勤めをしています。

子供は長女 18 歳、長男 10 歳、次男 7 歳の 3 人です。

両親共働きということもあり、子どもが小さな頃から祖父母に面倒を見てもらうことが当たり前でした。十分に母親らしいことができていない私に代わり、祖母は積極的に子育てを手伝ってくれました。

普段から躰に厳しい祖母でしたが食べることに関してはより一層力を入れていました。栄養のバランスを考えたメニュー、小さな子供でも喜んで食べるメニュー、体調に合わせたメニュー…食事に関して、うるさいくらい言われることもあったのですが、祖母は食育という方法で子育てを行なってくれていたのです。お陰で子供たちは、心身ともにたくましく成長しました。

子供たちは大きくなった今でも、祖母の家での食事は喜びます（私も見習い、頑張って料理するのですが・・・）祖母の支えがあるからこそ、私は仕事を満足に行なうことができているのだと感謝の気持ちでいっぱいです。

また忙しい両親のために、小さな頃から家のお手伝いをしてくれた子供たちにも感謝です。皆が支え合い、生きていける幸せも感じています。

自分が祖母のような立場になった時、同じように愛情を持って皆を支えてあげたいと思います。子供たちも支えてくれた人に感謝ができ、人を助けてあげられる大人へと成長していったほしいです。ありがとう。日々、感謝です。

シリーズ2 スマホと健康



～ 急増するスマホ近視 ～

最近「スマホ近視」と呼ばれる人たちが増えています。スマホが世の中に出始めてから約35%近視の患者が増えているそうです。スマホ近視は「ずっと同じ距離でスマホをみつめている」ことが原因です。スマホを使っている間は、スマホと目の距離はほぼ一定です。それを一日中みつめているということは、目のピントを合わせる距離が常に一定になっているということです。

これによって、本来は遠くや近くにピントを合わせるために為に動く目の筋肉が凝ってしまい、スマホ画面までの距離でしかピントが合わなくなってしまうのです。1時間に2～3分でも、スマホ画面から目を離し、遠くを見る習慣をつけるようにしてください。