



保健だより 10月号

～「笑顔」輝く鳥商生を目指して～

2025年10月6日

鳥取商業高等学校

今年は9月も猛暑日が続きましたが、最近になってようやく過ごしやすい気候になってきました。しかし、この時季は、昼と夜の寒暖差があり、体調を崩しやすいときでもあります。また、全国的に新型コロナやインフルエンザ等の感染症の流行も続いています。体調管理に努め、元気に秋を過ごして欲しいと思います。



◇◆健康教育 LHR で「睡眠」について学びました!◆◇

9月8日(月)に健康教育 LHR を実施しました。今年度は鳥取看護大学 田中 響 教授を講師に迎え、「生活リズムと睡眠」というテーマのもと、睡眠のしくみや質のよい睡眠を取るために必要なこと等について教えていただきました。よい睡眠には、起きている時間の活動にも注目することが大切で、朝日を浴びること、運動をすること、食事のタイミング等、様々な活動全てが睡眠に関わることを学び、自己の睡眠を振り返るよい機会になりました。

3年3・4組が対面で、3年1・2組と1・2年生はオンラインで教室から話を聞きました。



◇◇生徒の感想から◇◇ ※抜粋



- 日頃あまり意識していなかった自分の睡眠習慣を見直すきっかけになりました。特に、睡眠の質が日中の集中力や気分、さらには生活習慣病のリスクにも関わっているというお話は印象的で、自分の生活にも大きく関係していると感じました。
- 単に「長く寝る」だけでなく、「質の良い睡眠をとること」が健康にとって非常に重要であるということを実感しました。日々の生活習慣を少しずつ見直し、より良い睡眠を意識して過ごしていきたいです。
- 自分は元々、睡眠はしっかり取れて決まった時間に起きていたけど、それだけでは睡眠の質は良くならないと学びました。
- 自分は寝る前にスマホを使用することがあるから、今後は寝る前はスマホを触らない習慣を身につけたいと思いました。
- 自分は早くに寝るほうなのに昼に眠いと感じるのは睡眠不足ではなく睡眠の質があまりよくないということに自覚できました。
- 翌日から寝る前一時間前にはスマホを閉じ、朝起きて日光を浴びて実践しました。日光を浴びることで眠気が覚めました。
- 自分は野球部に所属しているのですが、万全な状態で試合に望めるように質のよい睡眠をしていきたいと思いました。
- 私は、土日に10時間くらい寝て、平日の睡眠時間を補っていたけど、それは間違いで、平日も休日も一定にしなければならないと知ることができました。寝れば寝るほど良いと思っていたけれど、そういうわけでもないということがわかりました。
- 私は普段睡眠時間が短く、休日などにたくさん寝るという生活が当たり前になっていました。今自分の睡眠を振り返ってみたら、疲労が溜まって朝起きられないことも多く、授業や部活にも集中しにくかったです。これからは毎日質のいい睡眠を長く取るよう、ブルーライトを寝る前に浴びないようにしたり、寝室にスマホを持って入らないようにしたりするなど工夫したいです。
- 上手く寝付けないことやすぐ起きられないことは自分の生活習慣が原因であることが多いとわかりました。一度普段の行動を見直してスッキリとした生活ができるようにしようと思いました。
- 最近寝不足だと思うことがあったけど、1日の活動内容を可視化したことで睡眠不足の原因を自分なりに考えることができました。これから質の良い睡眠ができるように寝る前や起きたあとの行動を改めようと思いました。
- 朝の光を浴びること、食事をきちんと取ること、社会活動することなどをして、1日のリズムを整えることが大切だとわかりました。

～この気づきをきっかけとし、今後の生活につなげて欲しいですね!～

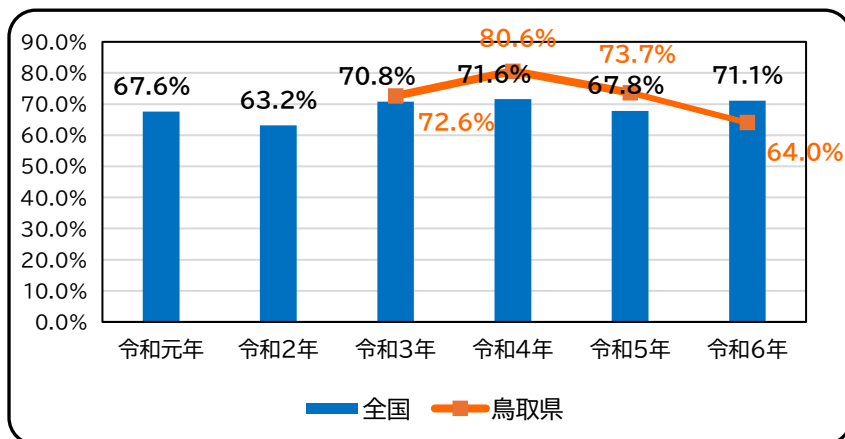
◆◇ 現代の視力問題に迫る! ◇◆



今回は、10月10日「目の愛護デー」にちなみ、目の健康について特集します。

文部科学省 学校保健統計調査 令和6年度結果(下記グラフ)によると、**高校生は、全国では71.1%、鳥取県では64.0%の生徒が裸眼視力1.0未満**という結果でした。令和6年度は鳥取県では減少したものの、全国では令和3年度以降、高く推移しているのがわかります。

【視力1.0未満の生徒の割合(高校生)】



【視力低下の原因は?】

視力低下には、「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年は環境(生活スタイル)による影響が大きいと言われています。現代の高校生は、スマホ、タブレット、PCなどを日常的に使用しており、これらのデバイスが視力に与える影響が懸念されています。近くの画面を長時間見続けることによって、視力低下が進行しやすくなることがわかっています。



【目の健康を守るために次のことを実践しよう!】

ICTとは程よい距離で 付き合いおう!

1日のメディア利用時間は適切に管理することが大切です。長時間のスマホやPCの使用を避け、使用時間と休憩時間をバランスよく取るようにしましょう。

目の疲れを軽減する習慣を!

目を守るために「20-20-20ルール」を。これは、「20分おきに 20 秒間、20 フィート(約6メートル)先を見る」こと。画面から目を離して、遠くを見るだけで目の疲れが軽減されます。



気になることがあれば眼科へ!

物が見えにくい、目がかすむなど、目の不調を感じたら、すぐに眼科で見てもらいましょう。早期発見が視力を守る鍵となります。

また、目に合っていない眼鏡やコンタクトレンズを使用すると、目に負担がかかります。定期的に眼科を受診し調整しましょう。

■□強歩大会に向けて! □■ 男女とも26km歩きます!!

10月10日(金)に実施予定(17日予備日)の強歩大会に向けて、完歩できるように、体の準備をしましょう。



- ① 前日の夜は早めに就寝し、睡眠をしっかりとろう!
- ② 必ず朝ごはんを食べてこよう!
- ③ 暑くなくても脱水症になる危険性があります。水分補給も欠かさずに!
- ④ 準備運動、ストレッチを行い、履き慣れた靴で歩こう!



保健室のつぶやき



9月4日(木)、体育祭が開催されました。連日猛暑が続いていましたが、当日は暑いものの台風の影響で風があり、多少過ごしやすくなかで無事に終えることができました。ふだん保健室では見ることのない活気あふれた生徒の姿やたくさんの笑顔を見ることができ、私自身もパワーをもらいました。この勢いを今後の学校生活につなげて欲しいと思います。