



# ほけんだより10月



ほけんだより No.6

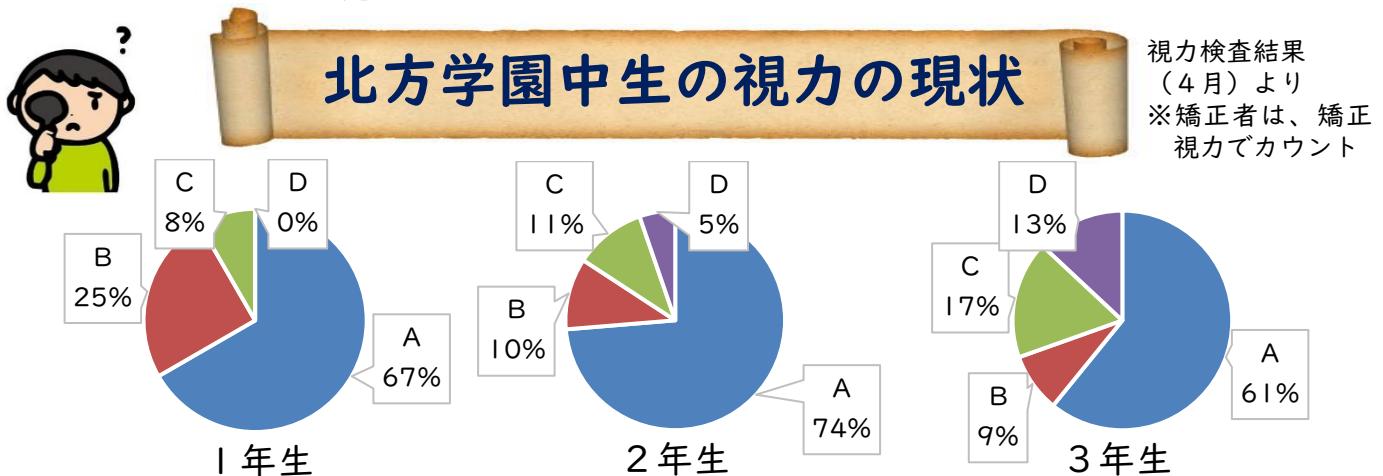
令和7年10月2日

北方学園中学校保健室

自分で読んだ後は、おうちの方に渡しましょう。

## 目の愛護デー にやさしい生活を!

10月10日は、「目の愛護デー」です。みなさんの生活を毎日支えてくれている目について改めて考えてみましょう。最近は、スマホやタブレット、ゲームなど、目を酷使する時間がとても増えています。だからこそ、昔よりも「目の健康」について意識することが大切です。



## mission 目ヂカラ UP ミッション始動

☆ ミッション1：目をパッと休ませろ！ → 「デジタル疲労」に要注意！

昔は？

パソコンもスマホもない時代  
(1980年よりも前)

本を読んだり、テレビを見たりするくらいで、一日中画面を見るなんてことはあまりなかった。→深夜にはテレビも放送休止



今は？

スマホが普及した  
(2010年以降)

朝起きてから寝るまで、スマホをいじったり、ゲームをしたり、友達と連絡をとったり…と、画面を見ている時間がすごく長い。

→これを続けていると、「デジタル疲労」といって目がショボショボしたり、かすんだり、頭痛がしたりすることもある。

じゃあ、どうすればいいの？

☆20分画面を見たら、20秒以上離れた場所を見て目を休ませる！

→遠くを見ることで、目のピントを合わせる筋肉がリラックスする。

→スマホのタイマー機能を活用したり、「この曲が終わったら休憩！」と自分でルールを作ったりすると習慣化しやすい。



## ☆ ミッション2：光から目を守り切れ！ → 「夜型生活」は目にダメージ！

昔は？→夜になつたら家族みんなで寝るのが当たり前で、夜中に明るい光をあび続けるなんてことはほとんどなかつた。



今は？→夜遅くまでスマホを見たり、ゲームをしたりしているかもしれない…

→夜中に強い光をあびると眠りをうながす「メロトニン」というホルモンの分泌が抑えられてしまい、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりする。  
→スマホからでる強い光「ブルーライト」は網膜まで届き、ダメージを与えることもある。

じゃあ、どうすればいいの？

☆寝る1時間前にはスマホやゲームはストップ！

→寝る前は、リラックスできる読書をしたり、音楽を聴いたりする時間にあてる。

☆まわりの明るさに合わせて、画面の明るさを調整

→特に暗い部屋でスマホを使うのは、目に大きな負担をかけるから要注意。



## ☆ ミッション3：「時間管理」でメリハリ勝負！ → 今日はここまで！と決める

スマホをだらだらと使い続け、つい夜更かし。寝落ちする人もいるのでは？次の日の授業中に眠くなったり、なんだかイライラしたり…



「今日はここまで！」と時間を自分で決める！



じゃあ、どうすればいいの？

☆1週間スマホに使った時間を記録する

→勉強時間や睡眠時間と同じように、使った時間をざっくり記録する。



☆「スマホお休みタイム」を自分で決める

→「食事中はスマホを触らない」「寝る前1時間前からはスマホ禁止」など具体的な時間を決めるのが効果的！

☆「スマホの定位置」を作る

→家の中で「スマホはここに置く」という場所を決める。例えば、リビングのテーブルなど、自分の部屋以外にすることで、無意識に手に取ることが減る。



目は、みんなが一生使う宝物！

みなさん、ひとつでも行動してみませんか？



## ◆半年に一度はチェックしたい メガネ・コンタクト◆

Let's CHECK!



4月の視力検査結果から、眼科等を受診して新しいメガネを作ったり、度数を変えたりしたという結果をもらいました。自分の体と向き合えていて素晴らしいですね！成長期には視力の変動が見られるので、定期的に眼科や眼鏡ショップ等でみてもらい自分の視力にあったメガネやコンタクトレンズを使いましょう。