



保健だより



徳島県立板野高等学校
令和3年12月22日発行



冬休み号

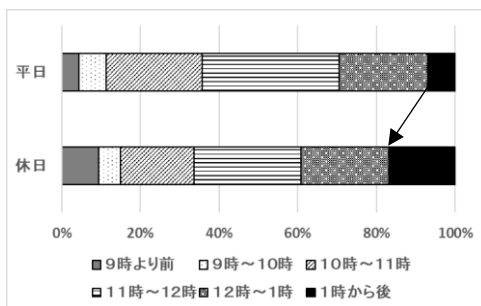
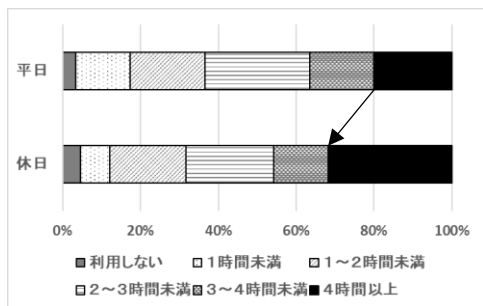
今年も新型コロナウイルス感染症の影響で、学校行事がいつもどおりできなかったり、延期されたりしました。

「雨は一人だけに降り注ぐわけではない」は、ある詩人の言葉。来年も、一人ひとりの予防が、自分や周りの人たちみんなを助ける一年となりますように。

冬休み その前に生活を振り返ろう

今年の夏休み前に全学年実施した生活確認シートの結果で、「学校のある日のインターネット等の利用時間が長い、就寝時間が遅い」といった課題が見られました。先月は1年生を対象に平日と休日の生活について調査し、その結果が次のとおりです。冬休みはイベントが多いですが、規則正しい生活を心がけましょう。また、家で過ごす時間も長くなることから、アウトメディアにも挑戦を！

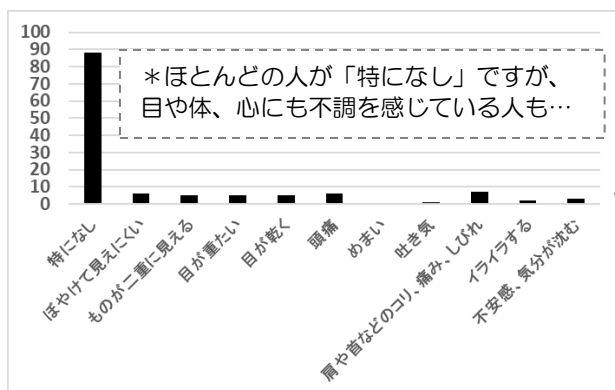
<ネットの利用時間（平日休日比較）> <就寝時間（平日休日比較）>



週末の夜更かしは体内時計のリズムを夜型化し、翌週前半の時差ぼけ状態を引き起こします。この時差ぼけ状態を繰り返していると、肥満になりやすかったり、病気のリスクを高めます。

*休日になると、ネット4時間以上利用者は増え、就寝1時から後も増えている

<長時間利用による症状（複数回答可）>



*ほとんどの人が「特になし」ですが、目や体、心にも不調を感じている人も…

これらは「IT 眼症」と言われる症状です。

IT 眼症とは、スマホなどの IT 機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。

★★★ 3つの50のおきて ★★★

- ①必ず50cm以上離れて見る。
- ②50cm離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を！
- ③連続で使用するのは50分以内に！

ひきつづき感染症予防を！

健康観察表は、医療機関を受診する際に経過をみることができますので、冬休みも毎日記録して、3学期始業式に持ってきてください。

