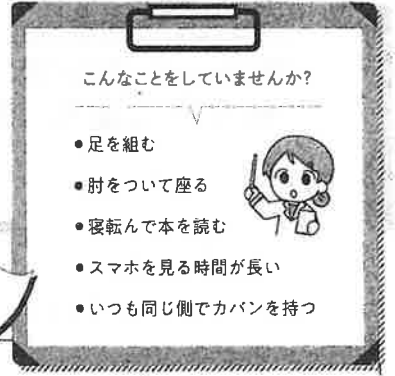




令和6年10月31日  
伊良波中学校保健室

11月の保健目標  
姿勢と目の健康について  
考えよう

秋風が心地よく、何をするにも過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋・・・みなさんはどんな秋を楽しみますか？  
2学期がスタートし、次の目標に向かっていくみなさんの健康を見守り、手助けしていければと思います



## 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと  
体にも悪い影響があります

### 肩こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



### 太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



### 疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



### 集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



1つでも当てはまったら  
姿勢が悪くなっているかも  
しれません。

### 猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？ 猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。

**原因は頭を支えられないこと**

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

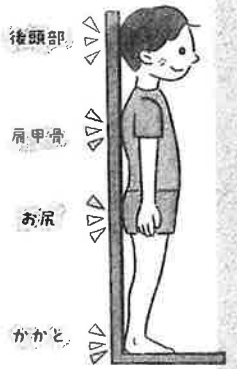
**猫背にならない座り方**

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする

## 姿勢を確認しよう！

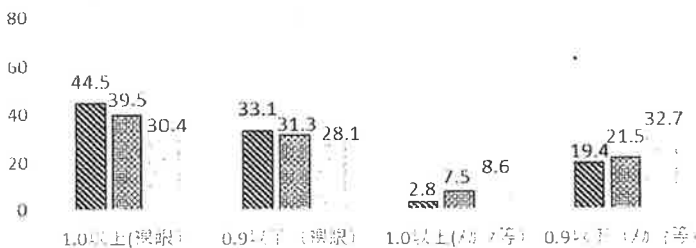
後頭部 肩甲骨 お尻 かかとを  
壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



## <令和6年度 視力検査結果>

日本の子どもの視力低下は30年以上続いています。裸眼視力「1.0未満」の小学生は37%、中学生では60.3%にも上ります。(令和4年度学校保健統計調査)。今年度本校の視力検査結果では裸眼視力「1.0未満」の割合は61.9%と全国平均を上回っていました。



1年 2年 3年

## 保健室からのお知らせ

5月の視力検査で受診を勧められた生徒は199名。現在受診してきた生徒は24名です。

- \*黒板の文字がぼやけている人
- \*本を読んだり、勉強すると、目の奥や頭が痛くなる人
- \*眼鏡をかけると、すぐに目が疲れる人

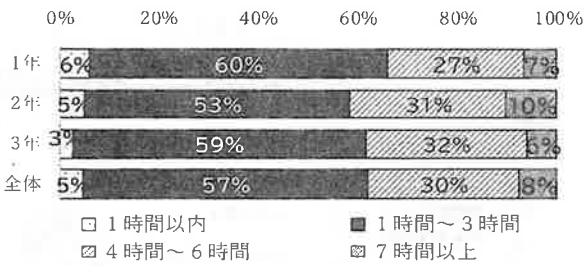
☞の症状がある人は早めに医療機関を受診しましょう。

\*裏面もあります\*

先月「目の愛護デー」の取り組みのひとつとして生徒に「目の健康について」のアンケート調査を行いました。保健委員で話し合い考察をまとめてくれました。

質問1. 1日のメディア利用時間は平均何時間ですか？

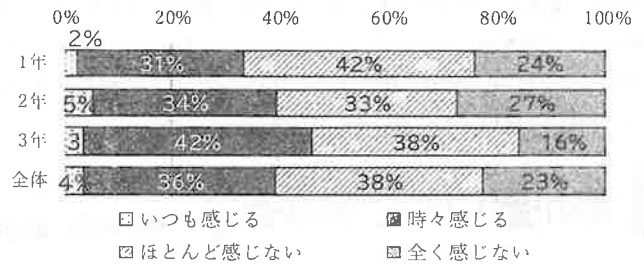
1日の平均メディア利用時間



【考察】・学年問わず、全体的にメディアの使用時間が長い ・メディアの使いすぎで疲れを感じている人が多い

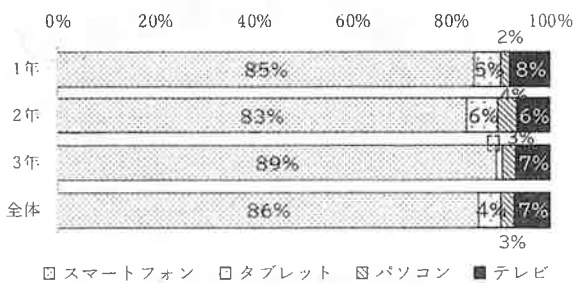
質問2. メディアを利用した後、目の疲れや不快感を感じますか？

メディアを利用した後、目の疲れや不快感を感じるか？



質問3. 主にどのデバイスを使用しますか？

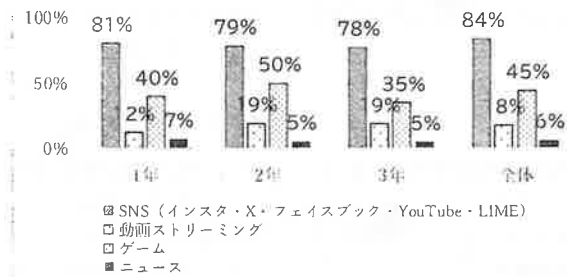
主に利用するデバイス



【考察】 ・スマホを使用している人が全体で85%以上いる ・全学年ともSNSの利用が多い

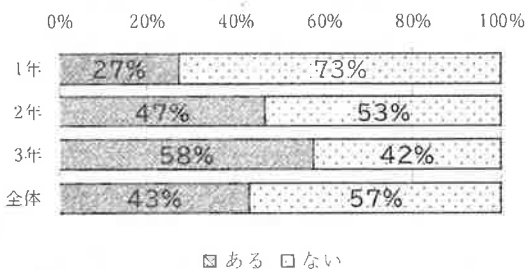
質問4. どのようなメディアコンテンツを主に利用しますか(複数選択可)

利用するメディアコンテンツ(複数回答)



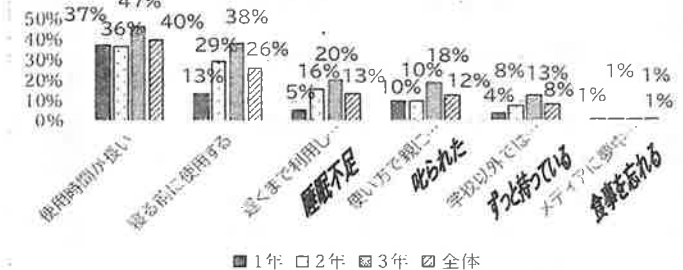
質問5. メディア利用に課題はありますか？

メディア利用に課題はあるか



質問6. メディア利用に課題がある人は何ですか(複数選択可)

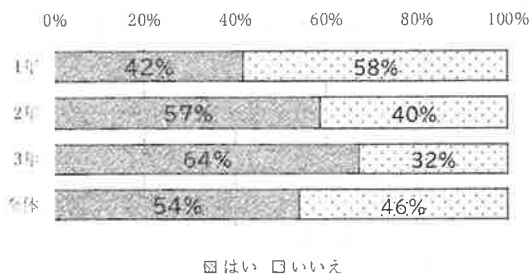
課題は何か(複数回答)



【考察】 ・3年生は半数以上の生徒がメディア利用方法に課題を感じている ・全学年とも、メディアの使用時間が長いと感じている ・使い方で親に叱られると答えた生徒が各学年ともにいる

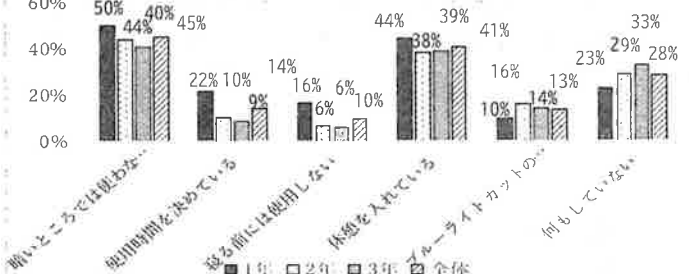
質問7. 視力が低下していると感じますか？

視力低下を感じるか



質問8. 目の健康のために気をつけていることありますか(複数選択可)

目の健康でやっていることは(複数回答)



【考察】 ・全体で見ると半数以上の生徒が視力低下を感じている ・目の健康のため暗いところでは使わないが一番の多い ・3年生は60%以上の生徒が視力低下を感じている ・目の健康に一番気を遣っているのは一学年ということがわかる