

# ほけんだより 10月

令和4年10月5日  
鶴ヶ島中学校  
保健室

9月は1、3年生で学年閉鎖を行うほど学校内で新型コロナウイルスが流行してしまいました。どちらの学年も1週間で感染は落ち着きました。いつどこで感染するか分からない新型コロナウイルス、またいつ鶴ヶ島中学校で流行するか分かりません。手洗いうがい等日頃の感染予防対策を徹底していきましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

心がけていますか？

**長時間、近くを見すぎている？**

たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

**前髪、目にかかってない？**

切ったり、とめたりして目にかからないように

目にやさしい生活

**部屋、暗くない？**

見るところだけ明るくてもダメだよ

**勉強中の姿勢、大丈夫？**

背中ピン！で30cmは離そうよ

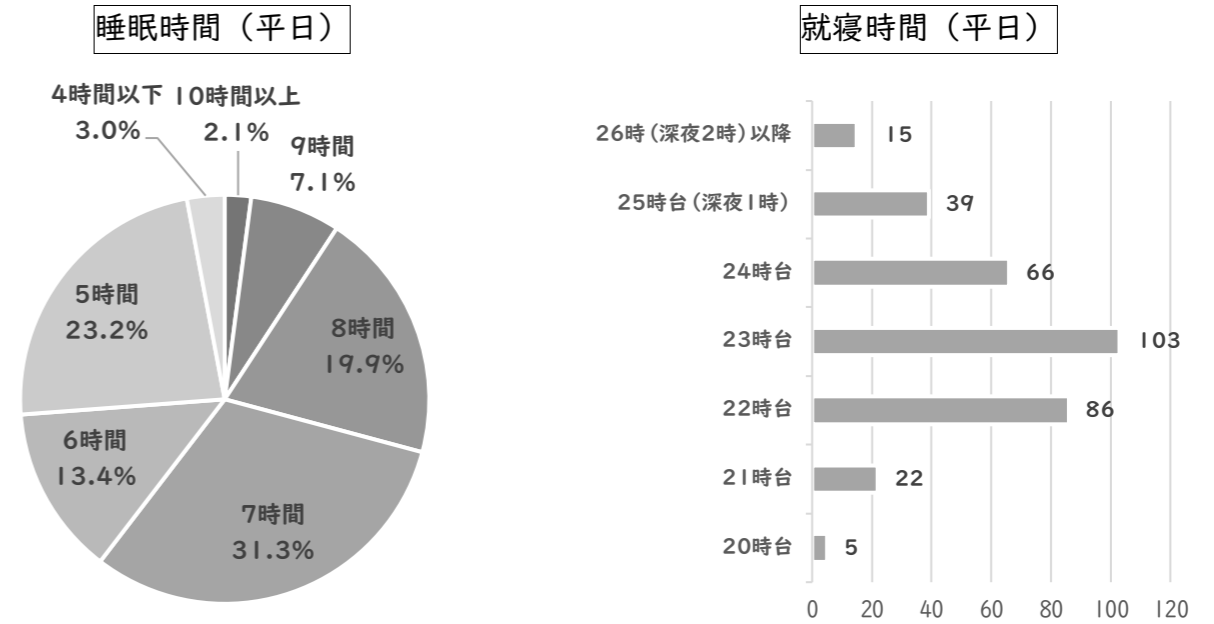
**目によさしい生活**

中学生  
裸眼視力 1.0 未満の人の割合

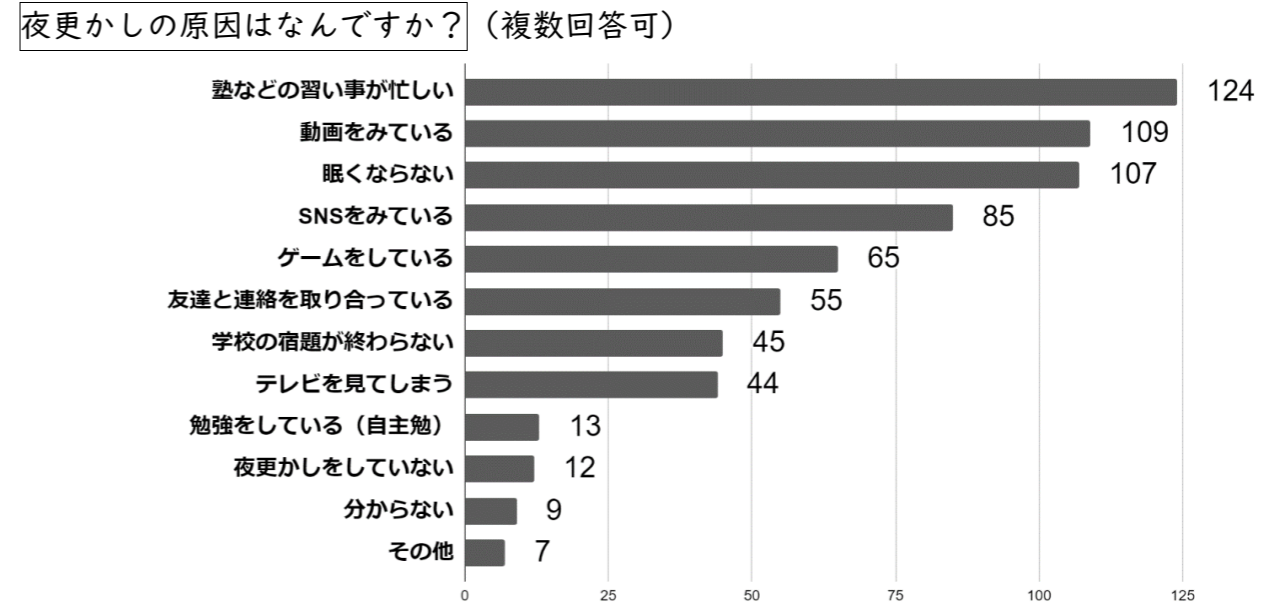
全国	60.3%
埼玉県	50.1%
鶴ヶ島中	57.8%

視力の低下について、県教育局保健体育課は「パソコンやスマホの利用時間の増加が要因と考えられる」としています。ついつい長時間使用してしまいますが、30分使用したら遠くを眺めて目を休ませるようにしましょう。

## 鶴ヶ島中学校 睡眠アンケート結果



睡眠時間7時間以下の人に聞きました！



睡眠不足を感じている人に今の睡眠について聞いてみると

- ・スッキリと起きられない
- ・遅刻する時間ギリギリに起きる
- ・授業中に寝てしまうことがある
- ・日中に体がだるい
- ・スッキリしてなくて疲れが残ってる感じ

などの回答が得られました。このような状態では勉強や運動で力を発揮することが難しいでしょう。また、成長期の今の時期の睡眠は身体の発達にも大切です。

何をしている時間を削ったら、睡眠時間を確保できるでしょうか？ 自分の生活を振り返り、睡眠時間を少なくとも8時間確保できるように努めましょう。

保健室前掲示板も10月は睡眠をテーマにした掲示物を貼っているので、ぜひご覧ください。