



市川市立第八中学校保健室 2019.10.9

市川市内では、インフルエンザが発生し始めました。八中でもインフルエンザの人が出ています。

10月に入り発熱や体調をくずしている人がチラホラ見受けられます。風邪をひきやすい季節ですので、

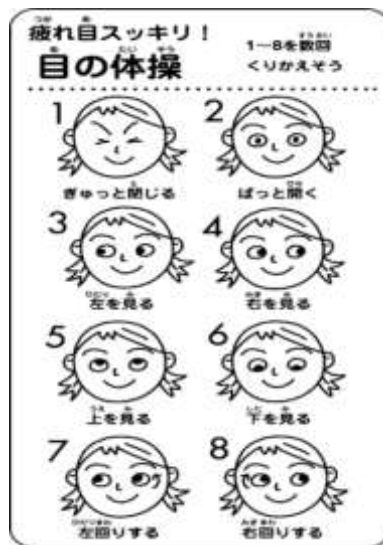
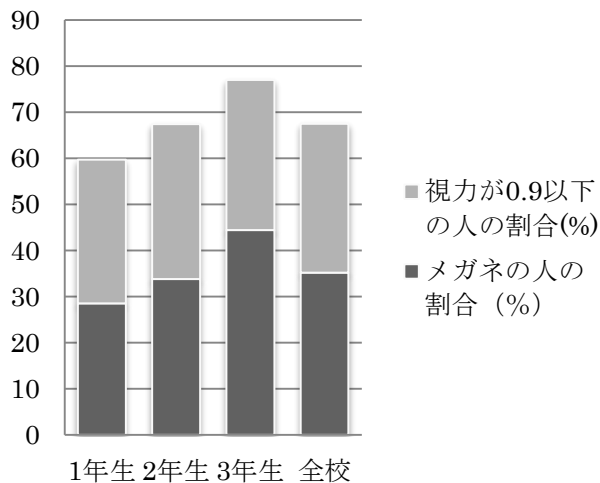
手洗いうがいを欠かさず、体調管理に努めていきましょう。睡眠をしっかりととりましょう。

発熱した場合は、必ず、インフルエンザの検査をしてください。

### 10月の保健目標

## 目の健康について考えよう！

### 視力検査の結果



上のグラフは春に行った視力検査の結果です。全校で68%の人が視力0.9以下であることが、わかります。

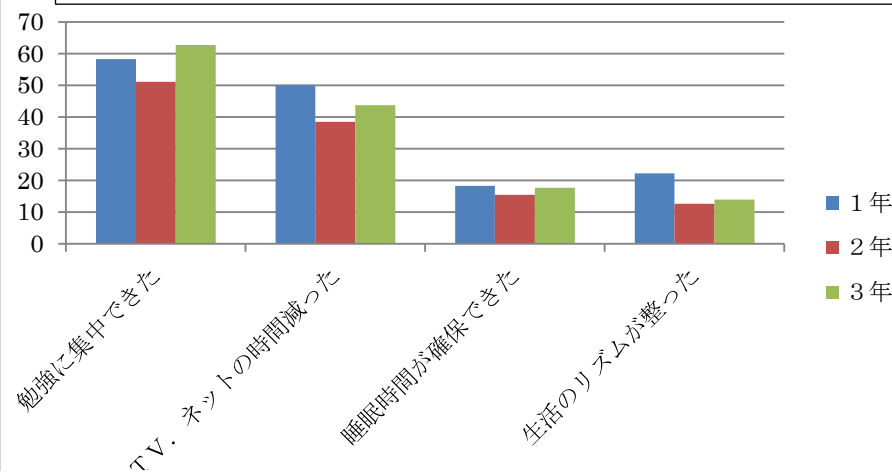
学年が上がるほど視力が悪くなり、メガネ使用者が多くなる傾向です。

普段、なにげなく使っている目ですが、気を付けないと疲れ目やドライアイ、視力低下などのトラブルを招きます。目と物の間の距離や姿勢、テレビやゲームに向かう時間を見直し、目をいたわりましょう。

## アウトメディアに挑戦しました！

9月14日から4日間、全校でアウトメディアに挑戦しました。すっかりやるのを忘れてしまったという人もいましたが、全校で**88.7%**の人が挑戦しました。その内訳を見てみると、努力コース(1日2時間まで)に挑戦した人は**64.3%**、また、修行コース(1日1時間まで)に挑戦した人は**31.1%**でした。更に一番の難関仙人コース(1日全く見ない)に挑戦した人は約**4.7%**いました。昨年度までは2日間の挑戦でしたが、今年は4日間に期間を延ばしました。皆さんよく頑張りました。

## アウトメディアに挑戦してよかったこと



挑戦して良かったことをグラフにしました。定期試験の部活動停止期間の取り組みだったためか、どの学年も「**勉強に集中できた**」と答えた生徒が多かったです。特に高校受験を控えている3年生は顕著でした。長時間のメディアの使用は、健康面ばかりではなく、学習面の影響もかなりあることが、想像できます。自分でメディアをコントロール出来るよう強い意志が必要です。

アウトメディアを意識して、自分のルールづくりをすることから始めてみましょう。

◇一日のテレビ(ゲーム・PC・スマートホン含む)の時間を決めましょう。

◇夜遅くのメールやラインは、睡眠の妨げになります。お互い注意しましょう。

自分だけの問題ではありません。時間を上手につかいましょう。