

# こちら保健室

令和4年10月5日

茂木中学校 保健室

秋風を感じる季節になりました。9月に、臨時の視力検査を実施し、結果については配布済みですが、どうでしたか。令和3年度の文部科学省の調査結果では「1.0未満の割合」は、小学生：37.78%（昨年37.52%）、中学生：61.37%（昨年58.29%）、高校生：65.62%（昨年63.17%）と、いう結果でした。茂木中でも、4月に比べ9月では「1.0未満が若干増えて」いました。教室の明るさの検査は「異常なし」でしたので、家庭での生活環境を見直すことが重要と思われます。配付済みの「発育の様子」を確認され、急な視力低下がある場合は、早めに専門医を受診してください。

**近視の予防対策**・・・近視の原因には、長時間、近くでものを見過ぎることや、屋外で過ごす時間が少ないことが挙げられます。コロナ過の中、特に、外遊びは減少しています。

## 屋外活動

日本のように近視が多いアジアの国々では、屋外活動に取り組み、近視発症に効果を上げています。

近視予防に有効な屋外照度は、木陰や建物の影、曇りの日に得られる明るさで十分です。

学校では、昼休みに等を利用して屋外で活動し近視を予防しましょう。

## 近くでものを見るとき

近くで作業は 30 cm以上離してものを見ることが大切です。

学校の授業では、黒板をたびたび見ることが多いため問題ありません。

自宅で宿題や本を読むときは、20分に1回、20秒以上、約6m)遠くを眺めると効果的です取り入れてみましょう。

## スクリーンタイム

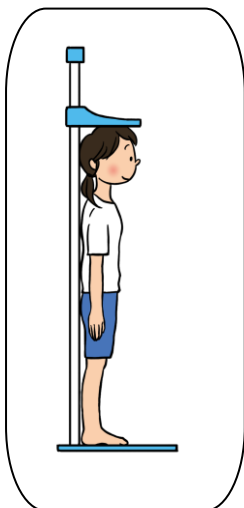
**(電子機器の画面を見る時)**

スマートフォンやタブレットは、学習や生活に使う場面が増えてきています。

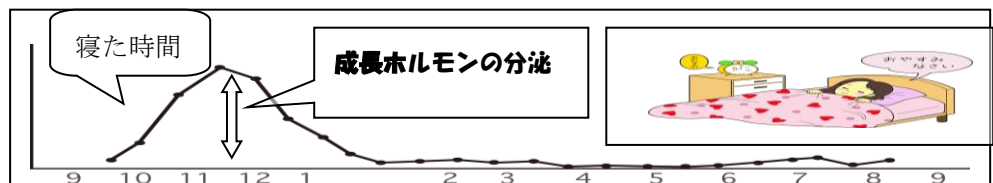
スマートフォンの使用距離は20 cm未満と近く、長時間見続けることで、近視の悪化につながります。

対策は、使用時間のセーブが一番です。

保健室前に「身長計」を置いていますが、その横に、最新の全国保健調査結果を掲示しています。都道府県別に記載されています。身長を測るとき、すこし比べてみましょう。

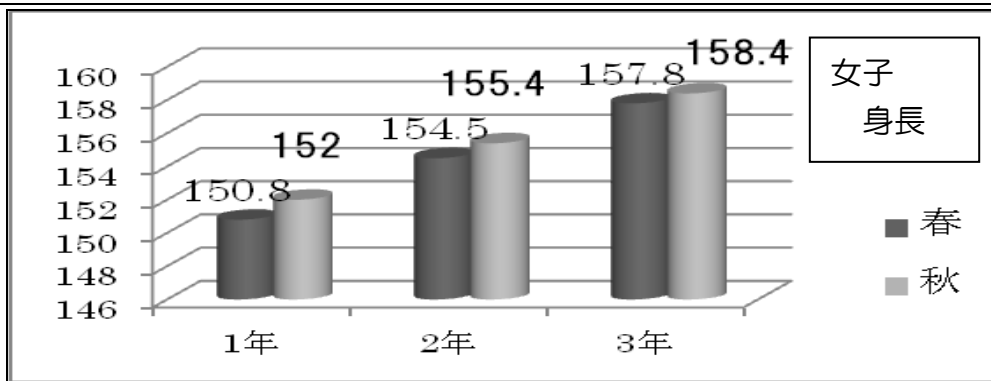


身長が伸びるのは、脳の中にある下垂体というところから成長ホルモンが出されて伸びます。そして、成長ホルモンの分泌には1日のリズムがあり、睡眠中、それも夜中の12時頃熟睡したときにもっとも多く分泌されるのです。



午後10時頃に寝ると、成長ホルモンが一番多く出る時間に熟睡することができるので、成長の1つのポイントです。

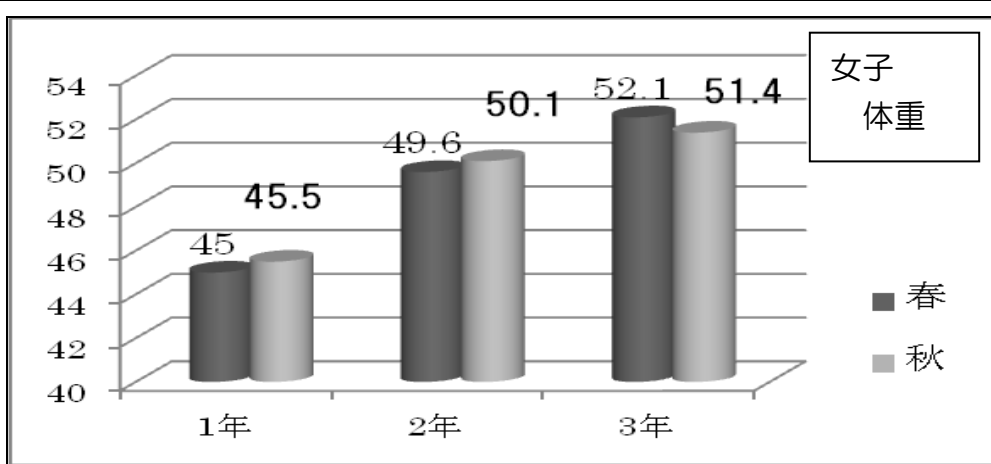
# 成長してます茂木中生



～女子の身長～

1年：+1.2  
2年：+0.9  
3年：+0.6

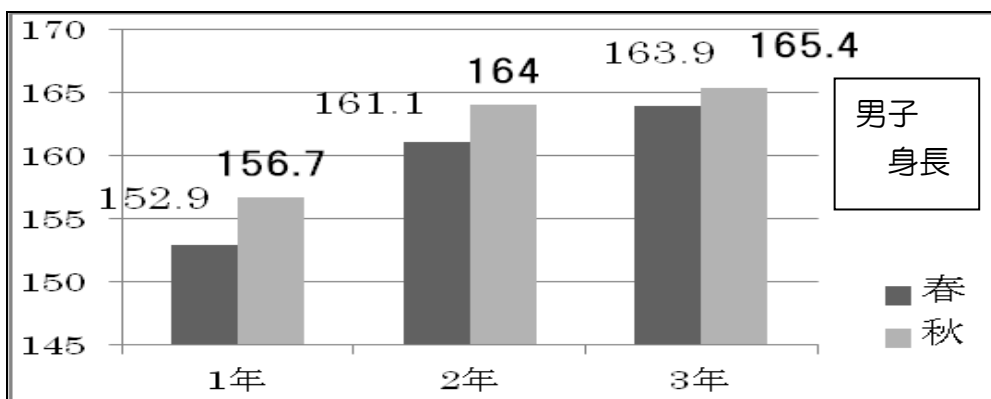
※1年がよく伸びていました。



～女子の体重～

1年：+0.5  
2年：+0.5  
3年：-0.7

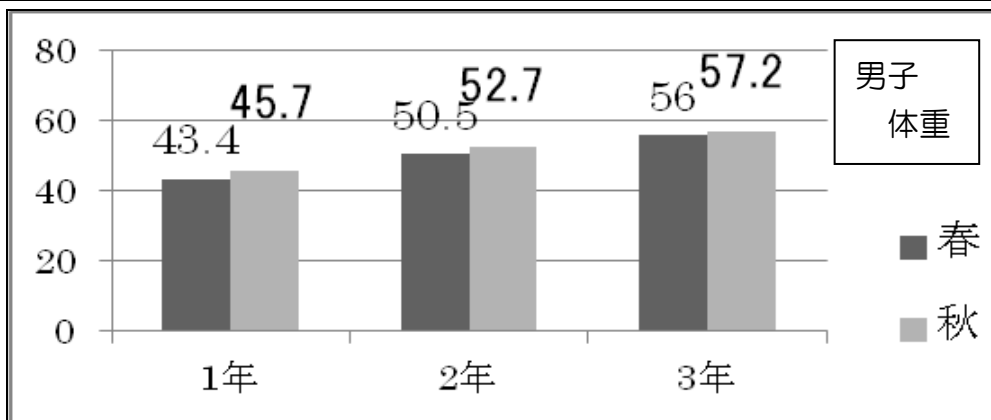
※1・2年は増えて、3年は減っていました。



～男子の身長～

1年：+3.8  
2年：+2.9  
3年：+1.5

※1年がよく伸びていました。



～男子の体重～

1年：+2.3  
2年：+2.2  
3年：+1.2

※1年がよく増えていました。

