ほけんだより No.5

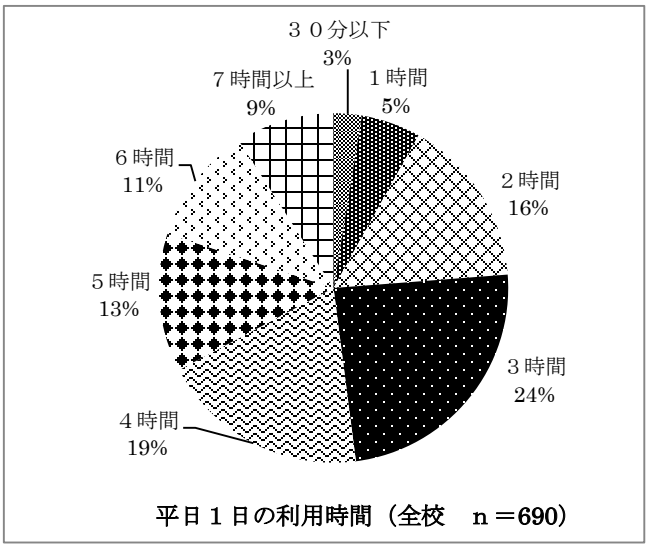
平成３０年１１月７日
青森県立青森商業高等学校

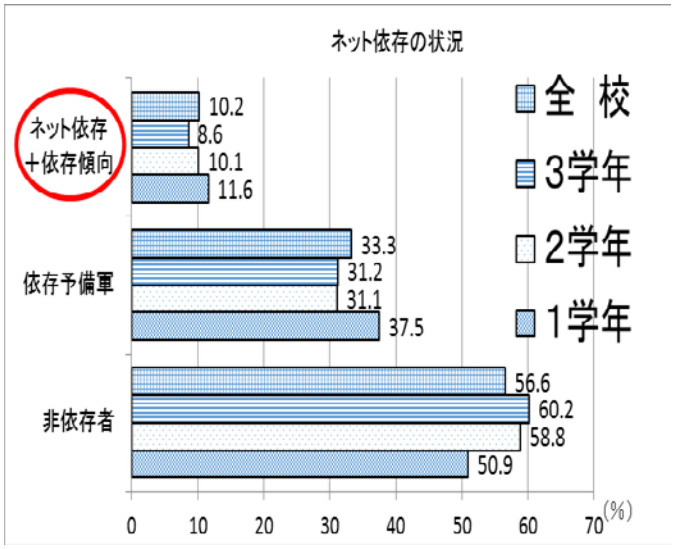
１１月の重点目標　**健康増進と維持管理に努めよう**

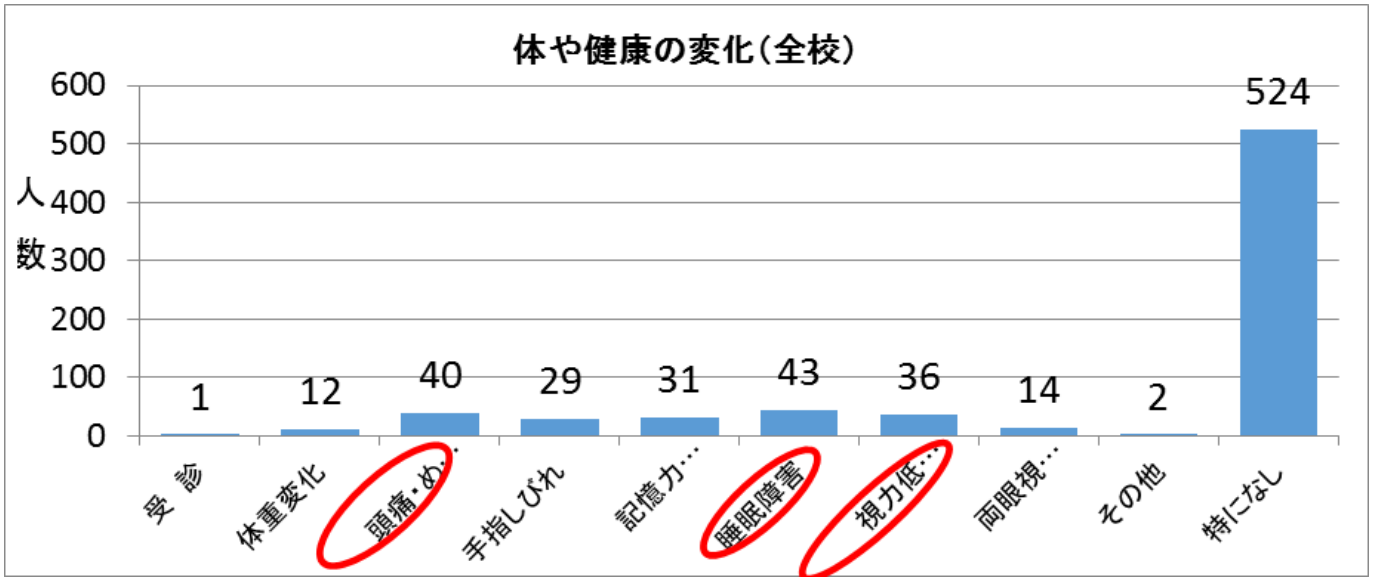
青商祭ダイジェスト

みなさんは文化祭で保健委員会が展示した保健展を見てくれたでしょうか。今年は「ネット・スマホ依存に気をつけよう」のテーマで、全校生徒に協力してもらったアンケートを中心に展示しました。

☆☆☆　ネット依存アンケート結果から　☆☆☆







アンケート結果の一部をここに掲載します。ネット依存の状況をみると依存及び依存傾向の人が全校で 10.2%、依存予備軍も含めると 43.5%とかなり高率でした。中でも１学年が一番高い割合で半数を占めています。平日のネット利用時間は、どの学年も３時間以上の長時間使用者多く、使用時間をもう一度見直す必要があります。体や健康の変化を自覚している人も多く、一番多かったのは睡眠障害、次いで視力低下・目の疲れ、頭痛・めまいでした。

１学年は 10 月 23 日に HR 単位で学習会を開催し、両眼視調節異常の実験等も行いスマホの使い方を話し合っていました。体調不良の原因の一つとしてネットの使いすぎも考慮に入れ、自分のネット利用状況は適切か、ネットに支配されていないか、振り返ってみましょう。

こんな症状
ありませんか？

知ってる？ IT眼症

IT眼症とは

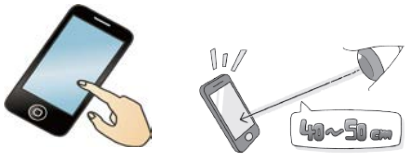
スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

目やその周りの疲れ・痛み	**目が乾く（ドライアイ）**
首、肩、腕、腰などのこりや痛み	**ちらついたり、かすんだり、ピントがずれたりして、見づらい**
頭痛やめまい	**食欲が出ない**

そんな人は…

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で40～50㎝くらい離します。（最低 30 ㎝は離すこと。）見やすいように、文字の大きさなどを調整しよう。



スマホは横向きに使いましょう！

連続使用時間をチェック

５０分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。

メガネやコンタクトレンズの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くは見づらいです。

目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ