

在宅学習が続いていますが、いかがお過ごしですか？9月後半のほけんだよりです。  
オンライン学習が続くと起きがちなトラブルについてチェックしてみませんか？

## 目の健康チェック

目が疲れやすいと感じる 目がショボショボ、ゴロゴロする 10秒以上まばたきをがまんできない

## 筋力低下チェック

体が疲れやすい 動くと疲れるからできるだけ楽をしよう、と考えてしまう  
椅子に座った状態から手を使わずに片足立ちできない

## こころのチェック

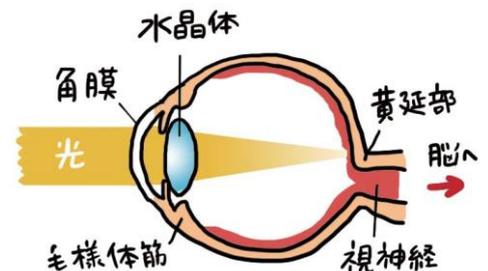
何事にもすぐに取り組みなくなった 気もちがあせることが多い イライラすることが増えた  
規則正しい生活が維持できない

## 目の健康について

2つ以上チェックのあった人は「目の働き」「ドライアイ」や「スマホ急性斜視」について学び、目の疲れやそれに伴う頭痛や視力低下を防ぎましょう。

### 目の働き

物を見る時は目の水晶体の厚みが変化してピントが調整されます。  
この水晶体を変化させるのは毛様体筋（もうようたいきん）という筋肉。  
遠くを見る時はゆるみ、近くを見る時は緊張します。近くを見続けると毛様体筋は緊張が続きます。



### ドライアイとは

角膜を守るバリアのような「涙」の量が減ったり、質が変化して目の表面にとどまる力が弱くなる状態です。

### スマホ急性斜視とは

15～20cmの非常に近い距離でスマホなどデジタル機器を使用すると一時的に一方の黒目が鼻側に寄り、固定されてしまいます。10代に急増している症状です。

こんなことに注意して生活してみましょう

①パソコン・スマホと目の距離は30センチ以上離す

②1時間使ったら10分、30分使ったら5分遠くの山などを眺めたり、目をぐるりと回すなど毛様体筋の緊張をほぐし涙の分泌を促す。

③涙のかわりとなる目薬を使用する

## 筋力低下について

2つ以上ある人は要因として運動不足による筋力低下が考えられます。筋力低下というと高齢者の問題と捉えがちですが、コロナ禍では若い世代の運動器の機能低下が問題になっています。

これ、できますか？ 椅子立ち上がりテスト

①椅子の前に立ちます。

②スタートで椅子に座り、お尻が座面についたらすぐに立ち上がります。

③②を繰り返し、30秒間で何回できたかを数えましょう。



テスト評価	高校生男子	高校生女子
優れている	38回以上	36回以上
やや優れている	37～34回	35～32回
ふつう	33～30回	31～26回
やや運動不足	29～24回	25～20回
運動不足です	23回以下	19回以下

参考：中谷敏昭ら「高校生を対象とした30秒椅子立ち上がりテスト成績と体力・運動能力との関係」『体育の科学』55(10):801-805,2005

ジョギング、ラジオ体操など一人のできる運動や、家の掃除など少しずつ体を動かしてみましよう。私たち人間は「動く生き物」であり、筋肉量や筋力を高めることで健康が維持されます。

### ★おすすめコンテンツ★

スポーツ庁長官でアテネオリンピック金メダリストの室伏広治さんが簡単に身体状態を知ることができるセルフチェック動画を公開しています。一度お試しください。

スポーツ庁 URL [https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/jsa\\_00040.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jsa_00040.html)

## こころの健康

\*スクールカウンセラーも引き続き来校中です

チェックが2つ以上ある人はまずは睡眠や食事など生活を見直してみましよう。ストレスや不安を感じるのは自然なことですが、それが続くとつらいものです。



### ★おすすめコンテンツ★

●こころの体温計 亀山市 健康状態や人間関係、住環境のストレス度や落ち込み度のチェックがねこ・金魚・金魚鉢などの絵で表示されます。猫のイラストがかわいらしくておすすめです。

URL <https://www.city.kameyama.mie.jp/docs/2015010900170/>

●#つながるBOOK 自分の性に関することについて自分で決められる「セクシャル・リプロダクティブ・ヘルスライツ」に基づいた冊子です。

URL <https://www.jfpa.or.jp/tsunagarubook/>

## デジタル機器から離れ、工作にチャレンジしてみませんか！

AEDについて学ぶため、ペーパークラフトに挑戦してみませんか？

AEDを販売レンタルしている（株）坂野電気工業所さんがAEDの普及と学びを目的としてペーパークラフトのダウンロードを無料でおこなっています。

(イメージ図)ぬいぐるみはついてきません。

URL <https://sakano-denki.com/>

個人でダウンロードをする場合は申込が必要ですが、許可を得て印刷したものを保健室前に設置しました。興味のある人は面談などで登校した際にご自由にお持ちください。



## 生理用品の無償配布について

4月から学校内女子トイレに生理用品を無償で設置しています。7月には三重県教育委員会から学校での生理用品設置に対応する予算が令達されました。在宅期間中も、学校の生理用品を使用したいという人は登校時に各トイレに設置してあるものを使用させていただいて構いませんし、保健室に声をかけて頂ければ必要数をお渡しします。遠慮なくお声掛けください。

## 新型コロナウイルスワクチン接種後の発熱などについて

ワクチン接種が進んでいます。接種する・しないは個人の意志で決められ、その『自己決定』は尊重されます。

ワクチンを接種した人で、発熱等の症状が見られるときには、それが副反応であるかどうかにかかわらず、学校保健安全法第19条の規定に基づく出席停止の措置を取ることができます。接種後発熱や体調不良があった場合は学校へ連絡してください。

### 引き続き新型コロナウイルス感染予防をおねがいします。

- ①毎朝の検温と記録を忘れずに！
- ②バランスのとれた食事、十分な睡眠を続けましょう。
- ③外出後や食事前の手洗い・手指消毒、自宅でも換気を徹底しましょう。
- ④食事中や運動中は、密を避け大声は出さないこと。
- ⑤発熱など症状がある場合は外出せず、必ず自宅で休養してください。
- ⑥生徒が濃厚接触者となった場合や家族・本人がPCR検査を受ける場合は学校へ連絡をしてください