

2023.10

三重県立上野高等学校 保健室

ほけんだより

文化祭で健康フェスタを開催しました

伊賀市健康福祉部さん、上野病院さん、伊賀保健所さんのご協力のもと、保健室前にて上高健康フェスタを開催しました。

公認心理師さんによる質問紙を使った性格やスマホ依存チェックをし、人間関係をよくするにはどうしたらよいか、スマホと上手に付き合う方法など、じっくりお話ができたようです。

保健師さんによる体脂肪・筋肉量測定は運動部の生徒に大人気でした。



心と体のセルフケア

疲れたとき、辛いときにじぶんでできるメニュー6つ

- ①体を動かす
- ②今の気持ちを紙に書いてみる
- ③音楽を聴いたり、歌を歌う
- ④失敗したら笑ってみる
- ⑤「なりたい自分」に目を向ける
- ⑥おなかに手を当て腹式呼吸を繰り返す



学校保健委員会がありました

8月に学校保健委員会が行われました。学校保健委員会とは、学校における健康問題を協議し、健康づくりを推進する組織です。今年度は、「ICT機器と健康面に関するアンケート」を生徒と教員に実施し、授業中の環境について協議しました。

授業中のICT機器（プロジェクターやクロムブック）使用時に、困っていることはありませんか？

アンケートでは、半数の生徒が「字が小さく感じる時がある」、3割の生徒が「色使いが見えにくい時がある」と回答していました。「まぶしさを感じる」生徒も複数名いました。

先生方もユニバーサルデザインを意識した授業作りを心がけています。みなさんも自分でスライドを作成する事がありますよね。ICT機器の長時間使用で目の疲れ・姿勢の悪化・イライラ感が増すなど心身への影響がある事を知り、正しく使用していきたいものです。

<背景と文字の組み合わせ>

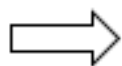
うえの (赤と黒)

うえの (赤と緑)

うえの (茶と緑)

うえの (黒と赤)

うえの (濃い青と赤)



うえの (黄と黒)

うえの (黄と青)

うえの (黒と白)

【良くない例】



【良い例】 ポジティブ表示

スライド作成時のポイント 文字と背景の色は、明暗の差をハッキリさせる
字体は読みやすいUDフォントを選ぶ
文字の大きさはスライドなら24~32pが適切

学校眼科医 清水先生より ICT機器使用時に起こりやすい健康問題

●急性内斜視

画面との距離が近いスマホを長時間利用することで起こりやすい。

●近視

長時間利用は近視が心配される。近視は老年期に緑内障や黄斑変性などになりやすい。

●ドライアイ

ICT機器を見てまぶしさを感じる人は、ドライアイの可能性がある。目を温めて、油分を分泌するマイボーム腺のつまりを改善し涙の質を向上させると良い。マッサージも効果的。

良い姿勢

30分に1回（20秒ほど）目を休める、画面を近距離や暗いところで使用しない、画面に照明などの光が反射しないよう姿勢に気をつける、就寝1時間前から利用を控える、ことで健康問題は少なくできる。



図10 タブレットPCを利用する際のポイント