

ほけんだより 10月

令和6年 10月 15日
静岡県立浜松北高校
保健委員会 15・25HR

🚫 スマホ禁止 Week 実施しました 🚫

《スマホ禁止 Week とは》

【目的】スクリーンタイムを削減し、スマホ依存の解消を促す

【期間】9月24日（火）～9月30日（月）

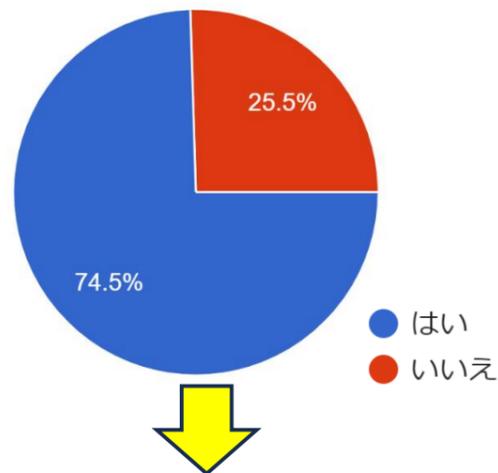
【方法】期間中、生徒の皆さんにいくつかの企画に参加してもらう

【内容】
・決められたスマホアプリの使用を控える取り組み
・デジタルデトックスルームの開設
・ストレッチ講座



～実施後アンケートの一部を紹介します～

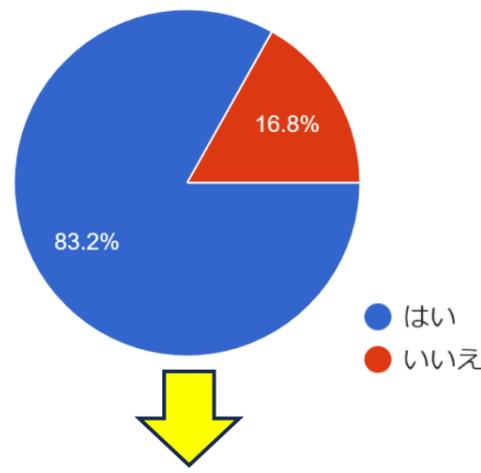
今回の活動を通してスマホの使用は減りましたか？



減ったことで、どのような変化がありましたか
(複数回答可)

勉強時間が増えた	58.7%
睡眠時間が増えた	35.6%
一日の時間に余裕が出た	22.7%
精神面が安定した	7.3%
体調が良くなった	7.0%
特に変化はない	21.3%
その他	0.7%

スマホの使用に対する意識は変わりましたか？



どのような意識の変化がありましたか
(複数回答可)

使い過ぎていると認識できた	43.3%
使用時間を気にするようになった	60.8%
使用を減らそうと思うようになった	46.0%
使い方を見直すきっかけになった	26.2%
その他	0.7%
周りとの話題が増えた、他にやるべきことが効率的にできた、など	

スマホ禁止 Week を通して、時間や心にゆとりが生まれた人もいます。特別講師を務めてくださった池田先生、生徒の皆さん、御協力いただきありがとうございました。

10月10日は 目の愛護デー

ドライアイは、目を守る涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れたりすることによって涙が均等に行きわたらなくなる病気で、目に傷がつくこともあります。近年、ドライアイの患者は増加しています。名前を聞いたことがあっても、ドライアイについてあまり良く知らないという人は多いと思います。そこで、今回はドライアイについて紹介します。

〈ドライアイの原因〉

- ・スマホやパソコンの画面を長時間見続ける
 - ・運動不足
 - ・夜型の不規則な生活
 - ・空気の乾燥
 - ・ストレス
 - ・コンタクトレンズの使用
- スマホを長時間使用してしまう人、勉強や部活で忙しく夜遅くまで起きている人などは、特に要注意です！

あなたは大丈夫??
右のチェックシートで確認してみてください。



ドライアイ チェックシート

下記の症状にチェックを入れてみてください。軽い症状でも長期間なくならない症状にはチェックを入れてください。

- 目が疲れやすい
- 目がかゆい
- 目が痛い
- 目が重たい感じがする
- 目やにが出る
- 目が赤くなりやすい
- 目がゴロゴロする
- なんとなく目に不快感がある
- 理由もなく涙が出る
- 目が乾いた感じがする
- 物がかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい

チェック項目が5つ以上ならドライアイの可能性ががあります。

参天製薬ホームページより引用 (<https://www.santen.com/jp/healthcare/eye/library/dryeye>)

〈日常生活で出来るドライアイの予防法〉

目を休ませる	意識的にまばたきをする	部屋の乾燥に注意する	抗酸化作用がある食材(青魚など)を摂取する
 パソコンやスマホなどの画面を見るときは、1時間に15分は目を休ませましょう。	 パソコンやスマホに集中するとまばたきが減ります。意識的にまばたきをしましょう。	 加湿器を使用したり、エアコンの設定を調整したりして室内の湿度を保ちましょう。	 抗酸化作用のある食べ物は目の疲れを取り、涙の質をよくすると言われています。

〈ドライアイで目が悪くなる??〉

ドライアイを放置すると、涙が不足することで目の表面がでこぼこして、目に入る光が乱反射して視界がぼやけてしまうため「実用視力」(*)が低下するリスクがあります。失明につながることはありませんが、生活の質が落ちるため、積極的に予防しましょう。

※実用視力：視力検査で測る瞬間的な視力ではなく、日常生活における平均的な視力のこと