

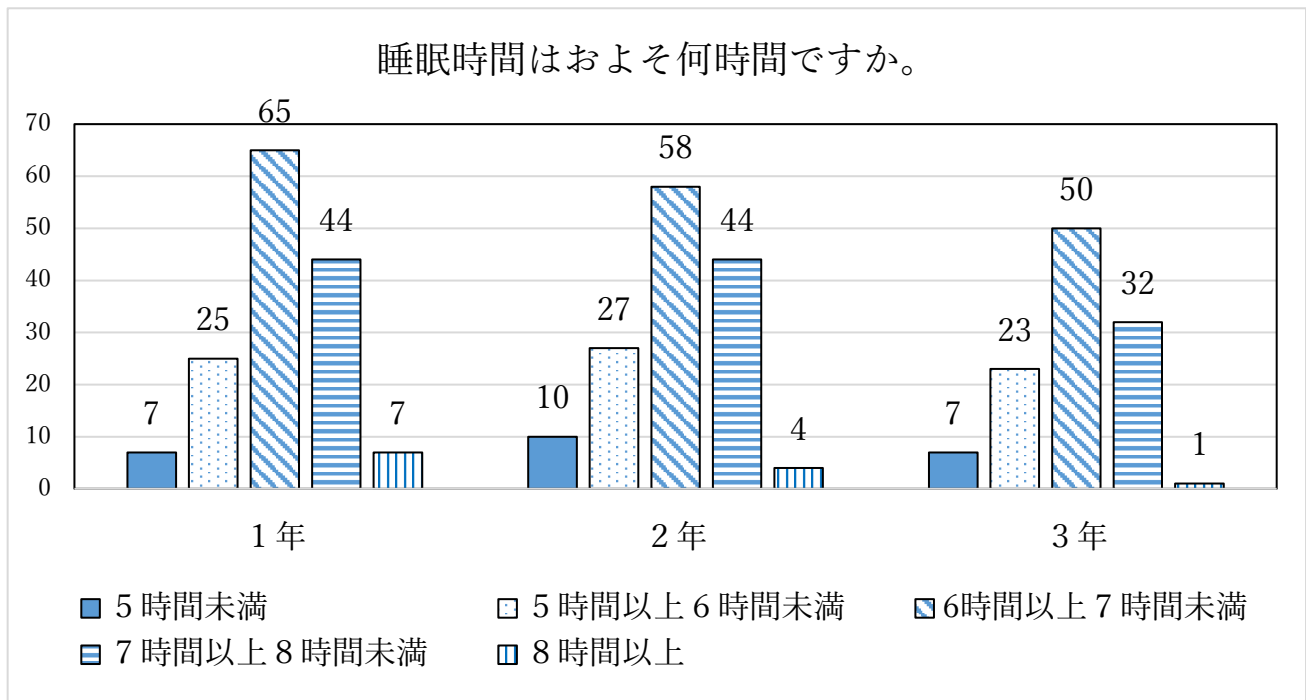


令和6年10月1日  
愛媛県立今治工業高等学校  
保健室

「お祭り」というと夏のイメージが強いですが、実は秋にも多いです。秋のお祭りは収穫祭。元々は、お米やさつまいもなど、秋の作物の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年も豊作をもたらしてくれるように祈っていました。皆さんもごはんを食べるときに、秋の恵みに感謝して美味しくいただきましょう。

## 保健委員会の活動紹介！

愛媛県の高校生を対象に行った調査によると、「望ましい睡眠習慣の確立」に課題が多いそうです。そこで、今工生の睡眠習慣はどうなっているのか知りたいと思い、アンケートと知識理解調査（〇×クイズ）を実施しました。回答に協力してくれた404人の皆さん、ありがとうございました。結果の一部を紹介します。



★ 今工生の睡眠時間は、7時間未満の人が272人（67%）、7時間以上の人132人（33%）でした。学年別では、7時間以上の人1年生51人（34%）、2年生48人（34%）、3年生33人（29%）でした。科別では、G科39人（44%）、E科41人（43%）、S科28人（27%）、A科17人（27%）、U科7人（13%）でした。

→愛媛県の高校2年生（平成29年度）の結果は、「7時間以上」の人が26.2%でした。

★ 「午前中、「ねむい」と感じる事がたびたびありますか」では、1年生117人（79%）、2年生117人（82%）、3年生95人（84%）の人が「はい（たびたび）ねむい」と感じると回答しています。

→愛媛県の高校2年生（平成29年度）の結果は、「はい」が81.3%でした。

★ 今工生は睡眠時間が短く、かつ、満足できていない人が多いことが分かりました。また、睡眠について正しい知識を持っていても、自分の生活に結びついていない人が多いようです。心と体の健康のために、7時間以上寝てほしいです。

10月10日は



## 近視の子どもが増えています

裸眼視力1.0未満の子どもが約40年前と比べて増えています。そのうち、約8~9割が近視であると言われています。子どもの近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国では多い傾向にあります。

近年の近視の増加は、屋外で過ごす時間の減少や近業（近い所を見る作業）が影響していると考えられています。

視力低下や近視の予防のためには、

○屋外で過ごすことを増やす

○できる限り、近い所を見る作業は短くする、ことが有効です。

### 近い所を見る作業を行う際には、次のことに気を付けましょう

- 対象から30cm以上、目を離す
- 30分に1回は、20秒以上目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の輝度（明るさ）を適切に調節する



## まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠です。そんなときは、まばたきをしましょう。

まばたきをすると、目の休憩になります。目はピントを合わせる時、筋肉に力を入れています。その状態が続くと、目が疲れてしまいます。でも、まばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチをしているような状態になり、目が休まります。

他にも、ホットタオルなどを目に当てて「目を温める」、上下左右に「目を動かす」、窓の外などの「遠くを見る」ことも目の休憩になります。

ゲームや読書に熱中すると、まばたきの回数が減ります。意識して目を休めましょう。



## 薬は水かぬるま湯で飲もう

薬をお茶や牛乳、ジュースなどで飲むと、飲み物の成分と薬の相互作用により、薬が吸収されにくくなったり、効果が強くなりすぎて副作用が出たりすることがあります。

例えば、風邪薬などのカフェインを含む薬を、カフェインを含むお茶やコーヒーと一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れたりすることがあります。

薬は、コップ一杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。