



北島中学校
R3年 10月

厳しかった暑さもようやくおさまり、特に朝・夜は肌寒さを感じるくらいになりました。この時期は、一日の気温差や夏の疲れが影響し、体調を崩す人も多い季節です。睡眠をしっかりとり、寒暖差を考えて衣服や寝具の調整をするなどして、体調管理を心がけましょう。



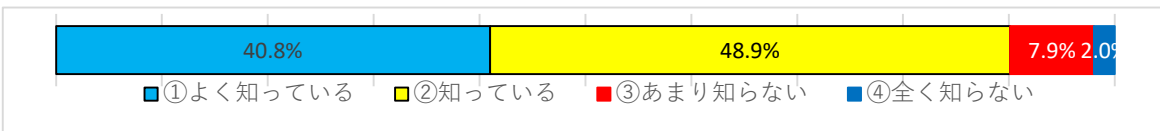
北中生のインターネットに対する意識の変化～R2年とR3年を比較して～

北島中学校では、昨年度からインターネットと健康に関する取り組みを行ってきました。夏休み・冬休みのメディアコントロール・チャレンジや保健指導、外部講師の先生によるインターネットに関する講話など、さまざまな機会をとらえてみなさんにネット依存や健康に配慮したメディア機器の使い方などについてお伝えしてきましたが、どうだったでしょうか。

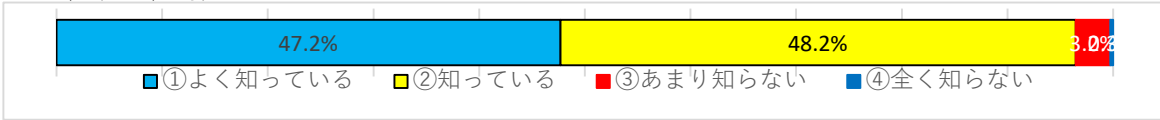
先日、2・3年生を対象に「インターネットに関する調査」を実施しました。昨年の6月にも今の2・3年生に同じ調査をしたので、比較してどのような変化があったかをみてみました。その結果の一部を紹介します。

あなたはインターネットの使いすぎで、健康を害するおそれがあることを知っていますか。

R2年(昨年度)



R3年(今年度)



このように、「よく知っている」「知っている」の合計が、89.7%から95.4%に上昇(+5.7%)しました。インターネットの使い方とみなさんの健康には関わりがあるということが、きちんとみなさんにも伝わっていることがわかります。

一方、インターネットの使用時間についても調査をしましたが、これについては平日・休日ともに使用時間が長くなっている傾向がみられました。ちょうど昨年から今年にかけては、新型コロナウイルス感染症の感染予防対策として、人々が外出を控えるようになった時期に重なります。ですから社会的な影響も考えられますが、やはりインターネット(スマホ・ゲーム等含む)には「使い過ぎはよくないとはわかっているけど、やっぱりやめられない」という面があるのかもしれません。

すぐに行動を変えることは難しいかもしれませんが、「インターネットの使い過ぎは、健康に悪い影響がある」ということは覚えていてほしいと思います。



10月10日は「目の愛護デー」です

カラコンも 医療機器です。

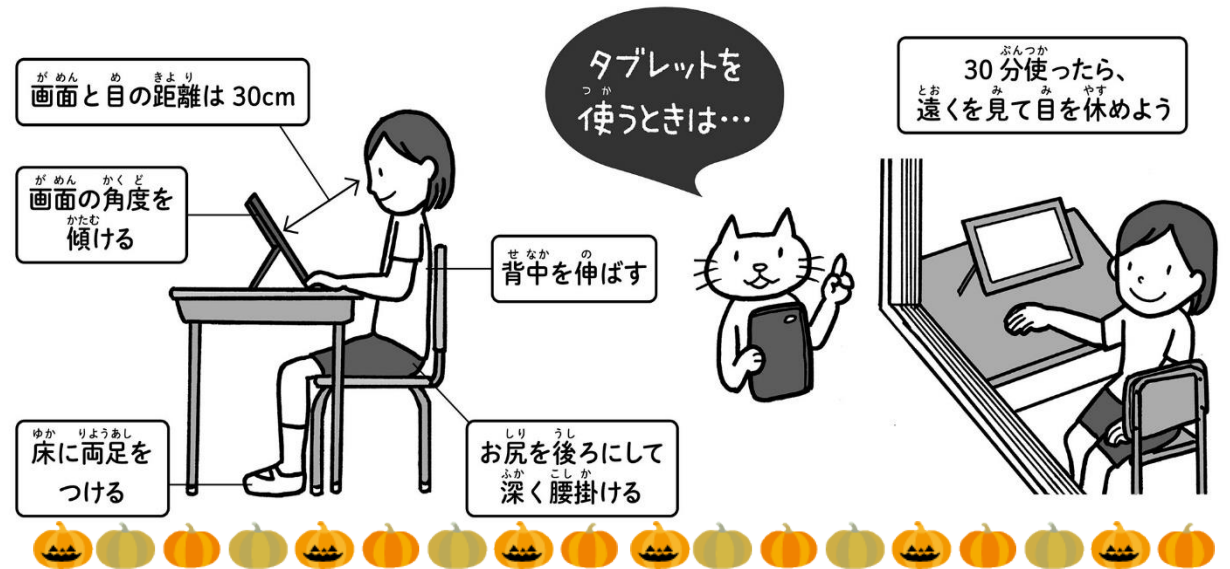


目に異常を感じたら、すぐに眼科へ行きましょう!

カラコン(カラーコンタクトレンズ)は、雑貨屋さんなどでも簡単に手に入るのですが、おしゃれグッズだと思っている人もいるかもしれませんが、人工呼吸器などと同様の「高度管理医療機器」(副作用・機能障害を生じた場合の人体へのリスクが高いもの)と、位置づけられています。

これは、カラコンだけではなく、普通のコンタクトレンズも同じです。購入するときは眼科で相談し、使用方法等は必ず守るようにしましょう。

北島中学校の教室にも、タブレット端末がやってきました。家庭でも自分用のタブレットを使っている人もいるかもしれません。タブレットは便利な道具ですが、使い過ぎると目に負担がかかり、視力低下やドライアイ等の原因になることが懸念されています。タブレットを使用するときは、正しい姿勢で適度に目を休ませながら使用するようにしましょう。



正しい手洗いできるようになった?



新型コロナウイルス感染症が流行してから、手洗いの重要性が再認識されるようになりました。北島中学校でも、シャボネットの補充をするペースが早くなっているのですが、みなさんもよく手を洗っているのだと思います。

アルコールによる手指消毒も大切ですが、手にキズがあったり手荒れを起こしていて消毒液がしみる際には、消毒のかわりにていねいな手洗いをこまめにするようにしましょう。