



保健だより

前橋工業高等学校全日制
令和3年12月発行



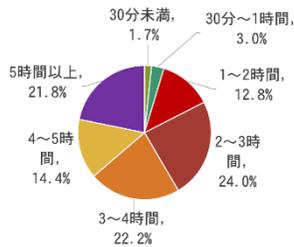
学校保健委員会が開催されました！

12月9日に本校大会議室にて学校保健委員会が開催され、学校医・学校歯科医さんをはじめ、PTA 体育保健衛生委員長さん、全定保健部職員、生徒保健委員会委員長・副委員長に出席いただきました。今年度は、「ICT の活用と健康」をテーマにし、家庭や学校でも日常的に使用しているICT 機器（スマートフォン、タブレット端末、Chromebook、パソコン、ゲーム機等）が健康に及ぼす影響を確認し、上手に活用する方法について考えました。また、事前に「ICT 機器と健康に関するアンケート」を実施し、家庭での使用状況や身体への影響、依存状況、睡眠状況等を調査しました。

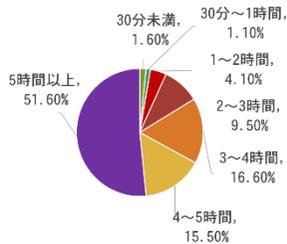
アンケート結果によると、家庭など学校外でのICT 機器使用時間は、平日2時間以内にとどまっている人は20%以下で、休日は5時間以上使用している人が50%以上でした【図1・2】。また、もしICT 機器がなかったら、今より増えていると思う時間は、「睡眠時間」と答えた人が50%以上で最も多く、平日の睡眠時間が6時間に満たない人が約40%、7時間に満たない人が約80%いた中で、ICT 機器が睡眠時間を減らす要因となっていることが予想できました。さらに、ICT 機器を布団に入って寝る直前まで使用している人が60%以上いる実態も明らかになりました。

こうした状況の中で、ICT 機器の使用によって心配されている、目への影響（近見作業による近視の進行等）や睡眠不足による全身への悪影響を理解した

【図1】平日の使用時間



【図2】休日の使用時間



上で、上手に活用していくことが、新たな時代を生きる生徒たちにとって、とても重要であることを伝えていきたいです。

健康に配慮した ICT 機器の使用方法

Point1 画面を見るときは、目から30cm以上離す。

保健委員会の検証によると、理想的な姿勢 ⇒ ⇒ ⇒

ベットに寝転んで使用したり、ゲームなどの操作をする時は、近くなりやすいので注意しよう！

- ◆椅子に深く座る
- ◆背もたれに寄りかかる
- ◆机に両肘と手首をつける



Point2 30分見たら、20秒以上遠くを見て目を休める。

30分以上連続で見続けると近視が進行していくと言われています。また、眼精疲労やドライアイを防ぐために、長時間使用は控え、意識的にまばたきをしましょう！

Point3 就寝前1時間以内の使用を控える。

背を伸ばしたい人はここ要チェック！



ICT 機器の画面から発せられるブルーライトが、睡眠ホルモン(メラトニン)の分泌を抑制してしまうので注意しましょう。メラトニンが減ると質の良い睡眠がとれなくなるだけでなく、成長ホルモンも減って、体の成長(身長伸び)、細胞の修復(病気の予防)などに影響を及ぼします。機器の設定やアプリでブルーライトをカットしたり、専用フィルムを貼ることもお勧めします！

冬季休業中も感染症対策を徹底しよう！

年末年始は感染リスクが高まりやすいとされる機会が増えます。気を緩めることなく、毎日の健康観察・検温、咳エチケットや手洗い・消毒、3密を避ける等の予防策を徹底しましょう。

また、3学期も引き続き、毎朝全員 Google フォームへの健康観察入力をしてください。特に始業式の朝、忘れずに入力しましょう！

