

ほけんだより 10月

市立川島中学校保健室
No.6 2019/10/04

秋の空には、秋らしい雲が見られます。夏の入道雲が現れるのは地上付近から2kmあたりですが、秋のすじ雲やうろこ雲は地上から5～13km上空に浮かびます。「秋の空が高い」と感じるのには、こんな理由があったのですね。

実りの秋です。春にまかれた種が、おいしい米になり野菜になり収穫されます。みなさんにとって、どのような実りの秋になったことでしょうか。3年生にとっては、いよいよ将来に向けて進路を決定する大事な時期に差し掛かりました。2年生は、部活動や様々な行事において、主になって動かなくてはならない立場となりました。1年生は、やっと中学校生活に慣れてきたと思いきや、半年後には先輩として新1年のお手本となれるよう学習と生活の両面の努力が必要です。

まずは、何事においても健康が土台です。早寝・早起きの規則正しい生活リズムを心がけて、体調コントロールをしっかりしてください。そして、改めて深く根気よく畑を耕して種をまき、やがて春には素敵な花を咲かせられるよう、精一杯努力してほしいと思います。



Take care of your eyes



10月10日は、『目の愛護デー』です。モノが見える仕組みは、目に入ってきた光が角膜と水晶体を通り屈折して、網膜に像が写し出されます。目はピントを合わせるために、毛様体により水晶体の厚さを調節しています。また、虹彩により光の量も加減します。

遠くを見る時には毛様体筋は緩みますが、近くを見る時は水晶体の厚さを調節するために毛様体筋はかなり緊張状態になります。つまり、パソコン画面や手元のスマホを長時間見続けることは毛様体の疲労につながり、それが視力低下等の原因となります。

令和元年度		定期健康診断（視力検査）結果											
学年	結果	在籍人数	裸眼視力の生徒				矯正視力の生徒				通知後に受診 10/1現在		
			検査人数	A	B	C	D	検査人数	A	B		C	D
1年	女子	28	17	10	4	3	0	11	3	2	6	0	1
	男子	17	13	12	1	0	0	4	3	0	1	0	1
2年	女子	13	10	3	3	1	3	2	0	1	1	0	2
	男子	24	20	12	0	5	3	4	2	2	0	0	6
3年	女子	22	7	4	1	2	0	15	5	6	4	0	3
	男子	22	14	8	2	4	0	7	3	2	1	1	4

上の表は、今年4月の視力検査結果です。左右ともA以外の人には、全員に通知を出しています。できるだけ早い時期に、眼科へ受診することをお勧めします。

最新海外医学情報

スマホやタブレットを持った子どもは十分に寝られない



「スマートフォンやタブレット端末等は、子どもの睡眠に害を与える。」と新しい研究が示している。研究者は、多くの研究評価から、スマホやタブレットの就寝時の使用と「不十分な睡眠時間」「睡眠の質の悪化」「過度の日中の眠気」との関連を発見した。『あまりに明確で心配になる』と、ニューヨーク州ニューハイドパークのCohen Children's Medical Centerの研究者であるHenry Bernstein氏は言う。「モバイル端末の使用が子どもの睡眠に与える潜在的な影響に、もっと関心を払うべきである。」と注意を促している。



それとは別に、ロンドン大学キングスカレッジのBen Carter氏が主導した研究チームでは、子どもの睡眠とメディアの利用に関する過去の20研究から得たデータに着目した。対象は、125,000人以上の子どもであり、平均年齢は14歳だった。

そこから、積極的にスマホやタブレットを使用していなくても、寝室に置いておくだけで、睡眠障害を引き起こすことを発見した。Carter氏は、「電子メディアの使用により、就寝時間が遅れたり、体内時計を狂わせるスクリーンの光への曝露が増加したり、眠った後にもメッセージや通知によって起こされるといったことがある。」と言う。

また、「睡眠不足と子どもの健康との間に、潜在的な因果関係があるかもしれない。」とも述べ、「良質な睡眠なしでは、肥満や2型糖尿病のリスクが高くなる。」としている。さらに、「集中力が低下し、学校でも成績が低下して、病気になったりふさぎ込みがちになるかもしれない。」と付け加えた。

このCarter氏のチームの研究は、因果関係を証明していないものの、研究者たちは夜間の電子デバイスへのアクセスを制限する処置を勧めている。「子どもの健康に対する有害な影響を最小限に抑えるために、親が十分力を発揮できるよう、教師や医療従事者からの総合的なアプローチが必要である。」と記している。

まっすぐはNG? “ストレートネック”とは・・・

よい姿勢の印象から、「首はまっすぐの方がいい」と誤解している人もいるようですが、本来、首の骨(頸椎)には重さのある頭を支えるために、カーブがあります(「生理的前弯」と言って、前に少し曲がった形です)。

ところが、猫背などのよくない姿勢やパソコン・スマホなど画面を見ながらの長時間作業で、首がまっすぐになって緊張した状態が続くと、頸椎のカーブが消えて、首の痛み・肩こり・頭痛ひどくなるとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。これを、“ストレートネック”と言います。



予防のためには、普段からよい姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作を長時間続けないようにすること。また、作業の合間に軽い運動やストレッチをしたり、お風呂に入ったりにして体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすように気をつけることが大切です。