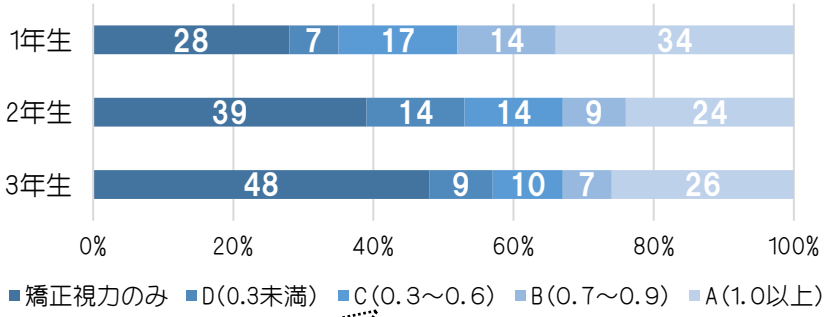
ほけんだより

2021．9．21
No．9
西野中学校

おうちの人と一緒に読んでください。

２学期が始まって約１ヵ月が経ちました。３年生は、「毎月学力テストだ～。」という生活が始まりましたね。「季節の変わり目」の秋は、一日の気温差が大きいので体調を崩しやすい時季でもあります。服装で上手に調節をして、体調管理にくれぐれも気をつけて過ごしましょう。さて北海道では、３回目の緊急事態宣言が９月30日まで延長されました。最近、感染者数は減少傾向が続いていますが油断はできません。これから各学年の旅行的行事が予定されていますので、感染対策をしっかりして自分の体を守っていきましょう。

★今年度の視力検査結果をお知らせします！★



西野中の裸眼視力0.9以下（矯正視力のみを含む）の割合は72．6%。最新の全国の調査結果をみると、裸眼視力0.9以下の割合は中学校で58.29%と過去最多を更新し、視力低下の勢いが止まりません。最近、スマホ・ゲームは、視力低下を含む健康に影響を及ぼしたりすることがわかってきました。スマホ・ゲーム以外に夢中になれるものや楽しいこと（部活動や趣味など）、探してみませんか？

A：1.0以上
一番うしろからでも黒板の字が見える

B：0.7～0.9
まん中よりうしろで、ほとんど見えるが小さな字は見えにくい

C：0.3～0.6
まん中より前でも、小さな文字は半分くらいしか見えない

D：0.2以下
一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない

保健室では「視力検査」ができます。視力の低下が気になる人は、保健室までどうぞ！（ただし、予約制です）。

＃コロナに負けるな！ キーワードは「免疫力」

手洗い

これからの季節は、水が冷たいですが、これまで通りこまめに！ていねいに！手を洗いましょう。

しっかり眠る・食事でスタミナup

睡眠・食事は、感染症予防のためだけでなく、健康な生活を送るための基本です！

寒くても換気は大事！

常時（無理な場合は休み時間毎に数分間程度）窓を開けて換気をしましょう。対角線にある窓と戸を開けると空気が循環しやすく、さらに効果的です！

体を冷やさない

体温が高い方が免疫力はアップします。換気のため寒くなることも考えて、暖かく過ごせる工夫（長袖・下着・上着等）をしましょう。

疲れは免疫力の敵

疲れがたまると、免疫力が低下します。疲れた時は、体を休めたり、リフレッシュも大事です。

「ウイルスは日に日に進化しています。では私たちはどうでしょうか？　感染しない方法はみんな知っています。あとは、どれだけしっかり行えるかです。これまでの感染対策を変える必要はありません。変えなければいけないのは一人一人の感染に対する心構えです。」

＊諏訪中央病院玉井医師「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」（デルタ株編）より抜粋

スマホ…就寝時の置き場所で、

成績に差が出る？　出ない？

3年生のみなさん、必見です！

★就寝時の置き場所とテストの点数の関係について、手稲区内のある中学校で興味深い結果が出ています。

「枕元に置いている」生徒と「寝る部屋に置いている」、「寝る部屋以外に置いている」生徒のテストの点数を比較したところ、

置き場所	寝る部屋以外	寝る部屋
テストの得点	＋４０点	＋２０点

「枕元に置く」生徒より「寝る部屋に置く」生徒の方が、平均得点が20点高く、更に「寝る部屋以外に置く」生徒と比べると、その差は40点もあったそうです。

因果関係はハッキリ証明されてはいませんが、スマホ等を枕元に置くことで、次のような実態があり、学習や学力の低下に影響を与えてしまうと考えることができます。

眠る直前まで使用できるので
1. 長時間の使用
2. ブルーライトの影響
3. 不十分な睡眠

…に陥りやすい。

結果

1. 疲労回復ができない
2. 集中力・意欲が低下
3. 脳の前頭前野の機能低下
⇒イライラしやすい
⇒記憶が定着しにくい

結果

学力の低下へ

スマホをアラーム代わりにしている人は目覚まし時計に替えてみては…？