

養生の術は先ず心気を養ふべし。心を和にし、気を平らかにし、いかりと慾をおさへ、うれひ、思ひ、を少なくし、心をくるしめず、気をそこなはず。
(現代語訳)
養生の第一歩は心と気を養うことである。心を和らかにし、気を平らかにし、怒りと欲を抑え、憂いと思ひ煩う事を少なくし、心を苦しめず、気を損なわない。
貝原益軒 著 養生訓

目の健康について

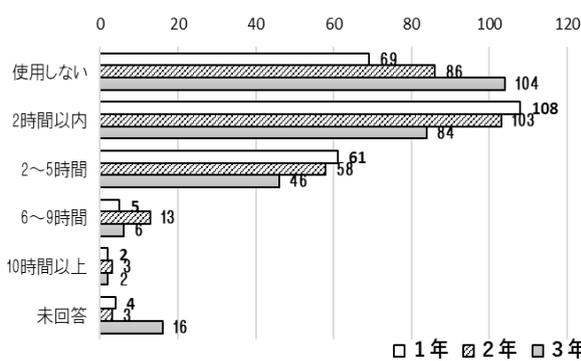
令和2年度の学校保健統計調査結果では、裸眼視力1.0未満の人の割合が、令和元年度に引き続き過去最多を記録しました。年齢が高くなるにつれ増加傾向となり、高校3年生では3人に2人が裸眼視力1.0未満という状況です。本校ではメガネ等を使用している者が54.2%いますが、そのうちの28.1%は矯正視力で1.0未満です。学習や安全の面からも、メガネ等を適切に使用できるよう、必要に応じて眼科受診等をしてください。

また、視力低下の原因の1つといわれているのが、スマートフォンやゲーム機の普及です。強い光を放つ小さな画面の中で、細かな動きを目で追うことは、目に大きな負担となっています。

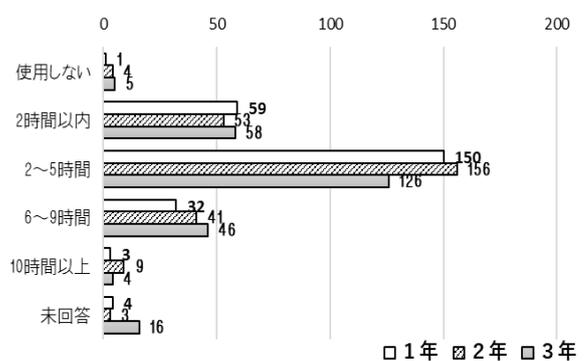
昨年度の臨時休業中の生活に関する調査では、徳商生はインターネットを使用している時間が多い傾向が見られましたが、今年度実施した調査でも同様の傾向でした。臨時休業期間に比べ使用時間は少ないものの73.4%の生徒が1日あたり2時間以上使用しており、そのうちの23.8%は6時間以上とヘビーユーザーです。そして、インターネットの使用については、43.1%の者が依存傾向だと感じていることがわかりました。

現在の生活において、これらの機器と切り離して生活するのは難しい状況ですが、長時間の使用等により心身の病気や様々な症状が出る場合があります。使用する際の姿勢や、使用時間のルールを決める等、上手な付き合い方を考えてみましょう。

1日のゲーム使用時間はどれくらいですか



1日のインターネット使用時間はどれくらいですか



★身近な健康について考えよう★ 目指せ 健康マスター！ 第5回「IT眼症」

10月10日は目の愛護デーです。日頃から目を大切に出来ていますか？日中スマホやタブレット、ゲーム機などのメテア機器などをつい使いすぎてしまい、目の疲れが気になる人もいるのではないのでしょうか。そのような人はIT眼症になってしまうおそれがあります。正しくIT機器を使用して目を大切にしましょう。

★ **IT眼症とは** ……IT機器(スマホやタブレット、ゲーム機など)を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気のことをいいます。主に眼精疲労やドライアイ、頭痛、肩こりなど様々な症状が体に起こります。

★ **予防方法** ……日頃から目に優しい生活を心がけるとともに、次の3点を意識するようにしましょう。

①使用環境を整える

IT機器を使用するときは、正しい姿勢で画面から30cm以上離して使いましょう。また就寝前には使用せず、明るい部屋で使いましょう。



②時間を決めて使おう

IT機器の長時間の使用は避け、1日の使用時間を決めて使いましょう。また30分に1回は遠くを見るなどして休憩をし、目を休ませることも大切です。



③定期的に眼科受診を！

定期的に眼科で健診を受けるようにしましょう。特にコンタクトレンズを使用している人は必ず眼科で処方されたものを使用するようにしてください。定期的に度数をチェックすることも大切です。

