

イラスト:美術部

令和6年10月  
岩国市立岩国中学校

ようやく秋の涼しさを感じられる気候となりました。みなさんはどんな秋を過ごしていますか？読書の秋、食欲の秋、運動の秋…。岩国中の雰囲気を見ると、今はまさに“合唱の秋！”と答える人が多いかもしれませんね。

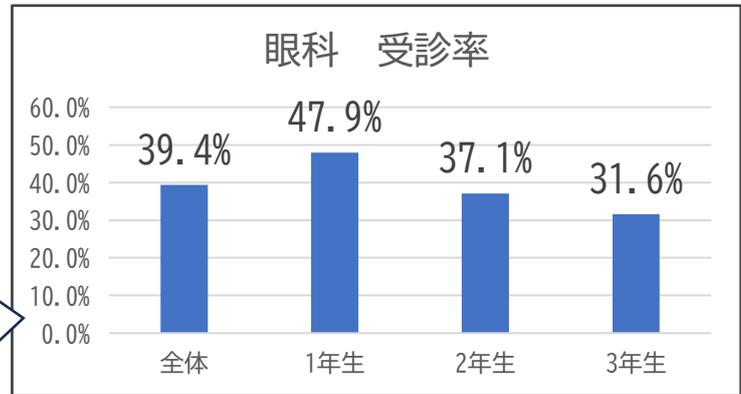
気温が下がると気をつけてほしいのが乾燥です。朝晩の寒暖差でのどが痛い、咳が出るという人も少なくないと思います。文化祭のためにも、うがいとこまめな水分補給で、体調を整えて過ごしましょう。

## 眼科 受診率（視力 B 以下の生徒）

視力検査の結果 B 以下の生徒にお知らせを4月に配付し、受診した生徒の割合が右のグラフです。

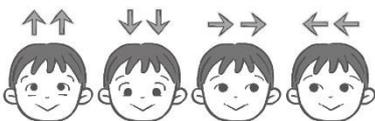
視力検査を実施して約半年経ちましたがまだ半分以上の生徒が未受診です。

視力低下していないか、目に異常がないか確認してもらうために、まだの人は早めに受診してください。



### 目が疲れたときは

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



### 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



### 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

### ○に入るのは何かな？

○には同じ漢字が入るよ。

#### ○くじらを立てる

人のささいな欠点を探し出し、いちいち非難すること

#### ○は口ほどにもものを言う

目は口で話すのと同じくらい気持ちを相手に伝えられるということ

#### ○から鼻へぬける

頭の回転が早いこと

#### ○から鱗が落ちる

何かがかきかけで、急に物事がよく見えて理解できるようになること

# 10月8日(火) 学校保健安全委員会

テーマ「健康な生活により文武両道は成り立つのか？」

講師 兵庫教育大学 鳥取 伸彬 様

1時間の講演の中で、睡眠・運動・食事の大切さや朝食の重要性を学びました。また、6月の加速度計の調査より、岩国中の現状の発表もありました。

**睡眠習慣**

### 睡眠習慣と健康

- ◆ 睡眠時間が短い人は**最大2.23倍**過体重になりやすい  Miller et al., Sleep, 2018
- ◆ 平日の睡眠時間が短い人は、怪我の発症率が高い  Kosticova et al., Inj Prev, 2024

学校、スポーツクラブ、余暇時間の全て

**まとめ**

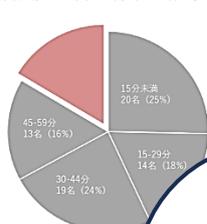
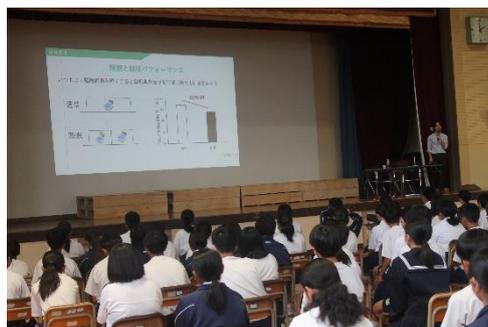
身体活動・運動習慣	睡眠習慣	食習慣
1 身体活動は学業成績とも関係	2 まずは睡眠の時間	3 食べましょう
1日あたり <b>60分</b>	<b>8~10時間</b> ソーシャルジェットラグ	<b>朝ご飯</b> <b>たんぱく質</b>

**健康・競技力のために規則正しい生活を送りましょう**

**身体活動量**

推奨 (WHO、厚生労働省)  
中強度以上 (3メッツ以上) の身体活動 (主に有酸素性身体活動) を**1日60分以上**行う。

加速度計を装着した79名のうち、  
推奨値達成者は **13名 (16%)** だった。  
男子：7名  
女子：6名

### 生徒の感想

- ・眠るのが遅いと甘いものを過剰に摂取してしまうと聞いて自分のことかと思ってびっくりしました。
- ・自分の普段の生活と比べてみて、運動や 8 時間睡眠などできていないことが多かったので、今日学んだことを活かして自分の生活を変えてみたいと思いました。

