



# 5月 ほけんだより

松江第三中学校  
令和8年5月1日発行

新学期が始まって1ヵ月が経ちました。疲れがたまる時期かと思いますが、みなさん体調はいかがでしょう？体育祭練習も始まるので、連休はしっかり休んで心身の健康を整えましょう！気温も高くなってきたので、水分補給も忘れずをお願いします。

## スマホ依存の危険性



### スマホ依存の生徒がいる中学校は57.8%に

2026年4月17日発行の東京新聞の記事によると、全国の養護教諭を対象としたアンケートの結果、自身の勤務校にスマホ依存の生徒が「いる」と回答した割合が46.2%にも及んだそうです。学校別にみると、中学校が最も多い57.8%という結果になりました。

スマホ依存は、視力低下だけでなく様々な健康被害をもたらします。SNSトラブルのもとにもなるので、利用ルールを改めて確認してください。

### スマホ依存による健康問題

①睡眠不足	止められず、深夜までスマホを利用 ブルーライトにより、寝つきが悪い
②体調不良	眼精疲労(目の疲れ)から頭痛やめまい SNSトラブルにより心も疲弊
③視力低下	暗闇でのスマホの操作や長時間利用 近視・乱視だけでなく斜視のリスクも

## スマホの不適切な使用による

### 「急性内斜視」



### に注意！



近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



### 急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



### 急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



## はじめよう！熱中症対策

体育祭練習が本格的になってきました。連日気温が高く、体育祭練習時や当日の熱中症が心配されます。熱中症対策といえば、こまめな水分補給や首や脇の下、手のひらを冷やすなど様々な方法がありますが、「暑熱順化（体を暑さに慣れさせる）」も熱中症のリスクを軽減してくれる効果的な手段の一つです。

暑熱順化には個人差がありますが、

**数日から2週間程度かかる**と言われてしますので、皆さん暑さに慣れる準備を始めてくださいね。

### 無理は禁物！

身体の異変や体調不良を感じた時には、無理をせず休養しましょう。また、**学校に必ず水筒を持参し**、喉が渴いたと感じる前に、水分補給をするようにしましょう。



### 【暑熱順化のための活動】

- ①ウォーキングなら30分程度、ランニングなら15分程度（週5回）
- ②サイクリング30分程度（週3回）
- ③ストレッチや筋トレで適度に汗をかく運動（週5回～毎日）
- ④シャワーではなく、湯舟につかる入浴（2日に1回以上）



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
				1
4	5	6	7	8
11 土曜授業の 振替休み	12	13 <b>腎臓検診③</b> 各自、10:30までに 保健室に提出！  <b>耳鼻科健診</b> 8:50- <b>全校生徒</b> ※欠席者は、個人で 医療機関を受診	14 <b>歯科健診②</b> 9:00- <b>2学年</b>	15
18 <b>心臓検診</b> 13:30- <b>1学年</b> <b>+他学年対象者</b>	19	20	21 <b>腎臓検診</b> <b>(二次のみ)</b> 各自、8:50までに 保健室に提出！  ※一次検査の結果、 二次検査が必要と された生徒のみ	22
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・対象者は体育着登校</li> <li>・欠席者は区の機関にて実施</li> <li>※別途でお知らせします。</li> </ul> </div>				
25 体育祭の 振替休み	26	27	28	29

memo

腎臓検診 : 学校への提出が厳しい場合は、検体を検査センターに

持ち込むことも可能です。受付は11時までとなります。

