

10月 ほけんだより

大社高校保健部

10月10日は「目の愛護デー」です。

それにちなんで、今月のほけんだよりでは、目に関することを紹介します！

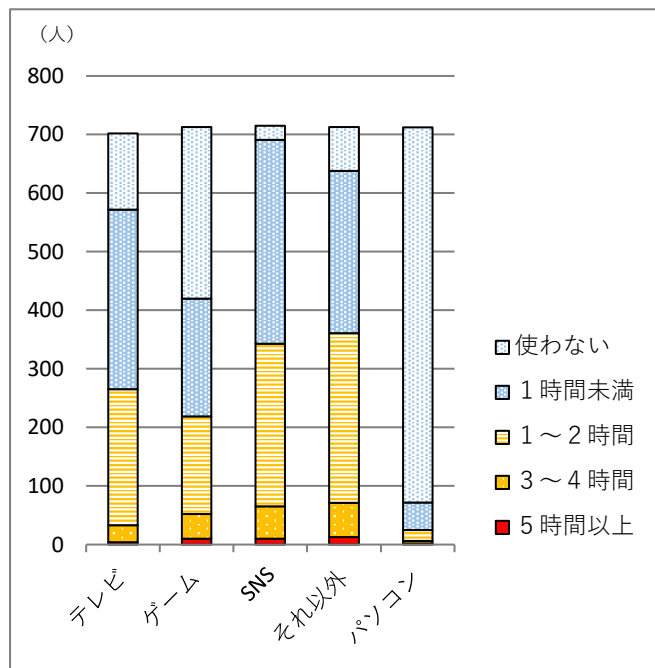
＊あなたの目も疲れていませんか？

7月に、メディアと生活に関するアンケートを実施し、9月の学園祭でその結果を生徒保健委員会で展示をしました。

そのアンケートから、社高生の目が疲れているということが見えてきたので、参考にしてください！

～アンケートより～

「あなたが普段、メディアを1日にどのくらい閲覧・使用するか教えてください」という質問に対し、下のグラフのような結果になりました。



テレビやゲームは

約3割

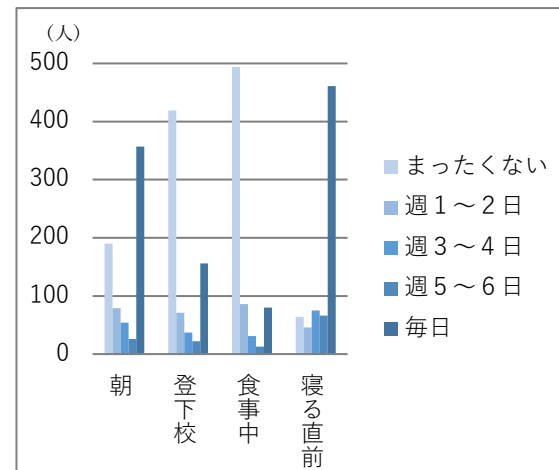
SNS やそれ以外
(動画・音楽・漫画)は

約半数

の人が

1日平均
1時間以上使用
しています！

また、「あなたが普段、メディアをいつ使っているのかを教えてください」という質問に対しては、下のグラフのような結果になりました。



毎日朝メディアを使用している人は

約5割

毎日寝る直前に使用している人は、
なんと

約7割

もいました！

毎日のように、画面から出る「ブルーライト」を見ている人は、要注意です！

特に寝る直前に見ている人は、目の疲れや乾きを感じるほかに、
睡眠リズムの乱れ（朝起きられない・夜眠くない）などの健康被害が
出てきます。



目の健康を守るために、寝る2時間前は、メディアに触れずに過ごしましょう。

＊使い捨てコンタクトレンズのケースを回収しています

みなさんは、使い捨てのコンタクトレンズが入っているケース（半透明のもの）
がリサイクルできる、ということを知っていましたか？

10月から、生徒保健委員会でケースを回収し、リサイクルに協力することになりました。昇降口に、専用の回収ボックスを置いてありますので、家や学校で
ゴミとして捨てているケースがあったら持ってきてください。



持ってくる時の注意点

- ・アルミシール（ふた）は、きれいにはがす
- ・くぼみの中に、レンズや水分を残さない

