

# 保健室



2024.5.28  
豊中市立第十七中学校

## あなたのスクリーンタイムは、どれくらい？

スクリーンタイムとは、タブレット・スマホ・ゲーム機・テレビなど電子機器の画面を見る時間の事です。年々スクリーンタイムが長くなってきているという統計があります。

スクリーンタイムが長くなってくると、視力低下や斜視、ドライアイなど目への影響や、寝る時間が遅くなったり、睡眠の質の低下があったりします。

あなたのスクリーンタイムは、どれくらいですか？ 下の表にだいたいの時間を記入して、確認してみましょう。

30分	1時間	90分	2時間	150分	3時間	210分	4時間

(例)

タブレット	スマホ	ゲーム機	テレビ	
-------	-----	------	-----	--

どれくらいの時間になりましたか？ 令和5年度インターネット利用環境実態調査(こども家庭庁)によると、中学生のインターネット利用時間は、平均4時間42分。目的別では、趣味娯楽が一番多く、2時間57分だそうです。

30分に1回は休んで、画面から目を離し、遠くを見ましょう。 また、画面から目を30cm離して見ましょう。 時々意識してまばたきをしましょう。 寝る1時間前には、電子機器を使わないようにしましょう。

## 眼科検診を終えて・・・

5月23日(木)に眼科検診を行いました。検診後、眼科校医の先生から、「斜視・斜位が例年になく多かった。」と言われました。「電子機器の小さい画面を長時間見ることが原因の一つかと。長時間見続けないで、時々画面から目を離すことが必要です。」とも言われました。

軽い斜位は治療の必要はないそうです。眼科検診でなんらかの所見があった人には、お知らせをします。お知らせのない人は、異常なしです。

## 耳鼻科検診があります！！

### 《耳鼻科検診》

5月30日(木) 8:50～

- ◆対象者 ◆場所 保健室
  - 1年生全員
  - 2・3年生抽出者\*こどもの健康調査票耳鼻科記入者を抽出
    - ※2・3年生の抽出者には、担任の先生から連絡があります。
- ◆3年抽出者は8時45分に、
  - 2年1～4組の抽出者は1限終了後すぐに、5・6組抽出者は体操服更衣後すぐに1階渡り廊下にクラス順・出席順に整列してください。

## 耳鼻科検診の受けかた。

<p>耳をみますので かみの毛は耳に かからないように。</p> <p>「ダメだよー」</p>	<p>横をむいてすわり、耳をみてもらいます。 先生は、<small>じきょう</small>耳鏡という道具で耳のおくを のぞきます。</p> <p>耳鏡</p>
<p>前をむいてすわったら、鼻の中をみてもら います。先生は鼻鏡という道具を使います。</p> <p>鼻鏡 鼻のあなをグイッと ひろげるとだよ。</p>	<p>口を大きくあけてのどをみてもらいます。 先生は舌圧子という道具を 使って舌(べろ)を おさえます。</p> <p>あーん！ 舌圧子</p>

✿ 検査前日までに、耳のそうじをしてきれいにしておきましょう。 ✿

みみあか  
「耳垢、そのままの人が多だね。」と耳鼻科校医さんに言われています。無理に強く耳の掃除をして、外耳道(耳の穴)を傷つけてはいけませんが、耳垢のある人は、検査の前日までにはそうじしておきましょう。

