



令和5年12月  
龍野東中学校

令和6年は  
辰年です！

## もういくつ寝るとお正月・・・



さすがに12月に入ってからは、少しずつ寒くなってきました。寒くなると、朝、起きるのが辛い(>\_<) あと10分・・・あと5分・・・あと1分・・・暖かい布団からなかなか出られません。毎日、気合いを入れて起きています。みなさんは、いかがでしょうか？

さて、もうすぐ冬休みです。12月31日今年1年を振り返り、そして、1月1日1年の始まりに令和6年の目標をたててみてはいかがでしょう？

私は、毎年、初詣で神様に今年1年の目標や決意を伝え、そうなるように努力するので見守ってくださいとお願いしています。

それでは、年末のご挨拶。良い年をお迎えください(\*^\_^\*)

## 学校保健委員会

12月14日(木)龍野東中学校 学校保健委員会が開催されました。

学校保健委員会は、学校医さんや学校歯科医の先生方と本校の職員が、みなさんの健康について情報を共有し話し合う会です。学校医さんからいただいたアドバイスをいくつか紹介します。



### 校医 井上先生より

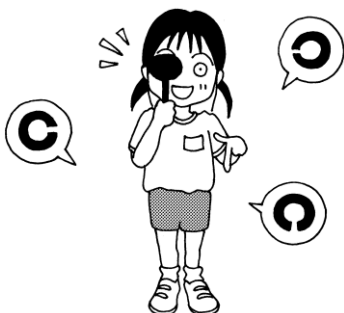
**睡眠について** スマホやタブレットなど見ると脳が興奮した状態になるので、夜寝る30分前くらいにはスマホやタブレットの使用をやめるようにしましょう。

**姿勢について** スマホ首に注意が必要。身長伸びや体調不良などに影響がでます。

### 歯科医 中町先生・寺田先生より

・学校の歯科健診で治療のお知らせをもらっても治療に行っていない人が多い。むし歯や歯肉炎があることを自覚していないのかも・・・自分の口の中の状態を鏡で見て知ることが大切です。むし歯や歯肉の状態を見てください。

・歯肉炎や歯垢の付着している生徒が非常に多い。むし歯がなくても歯肉炎にはなります。



### 眼科医 玉田先生より

中高生の視力1.0未満の生徒割合が過去最悪になったことについて。

・視力低下は遺伝的な要因もあるけれど、スマホやタブレットなどの影響も充分考えられる。使用するときは長時間にならないよう、時間を決めることが大切。

昔からよく言われてきた、「遠くの山を見る」というのは目にとっていいことだと思う。近くを見るとき、目の筋肉はピントを合わせるため力が入り緊張した状態になっている。時々、遠くを見て目の筋肉をゆるめ休ませることが大切です。