

レインボー

2011/10/7

岡山操山高等学校
生徒保健委員会
広報班 1年

安東ひまわり・大森のどか
田中亮輔・田辺弥子

＼操山生だけじゃない！／

日本人は睡眠不足！？



昨年度の、操山高校1年生のアンケート結果では、平均睡眠時間は、男子6時間18分、女子5時間51分でした。そして、約6割の人が睡眠不足を感じていました。しかし、実は睡眠不足は操山生だけの問題ではないのです。

山陽新聞の記事によると、日本人の4~5人に1人は睡眠の問題を抱えており、睡眠の質が悪化しているようです。これではいけません！そんな状況を打開するために、今年《春の睡眠の日》が3月18日に、《秋の睡眠の日》が9月3日に制定されました。良質な睡眠は、私たちの健康を支えてくれるのです。

操山高校では9月20日に保健LHRがあり、1年生を対象に、保健委員が睡眠についての授業をしました。1年生の皆さんいかがでしたか？

＜保健委員による授業風景＞

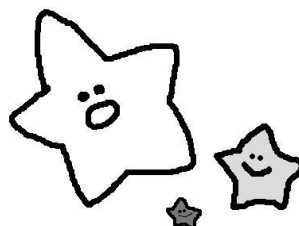


一生懸命授業しました！

自分の睡眠について考えてもらいました。



「おはようストレッチ」をやってもらいました！



私たち保健委員の保健授業が、みなさんの睡眠について考えるきっかけになってくれれば嬉しいです。

睡眠と健康は深く結びついています。特に受験を控えている3年生のみなさんは、自分に合った睡眠リズムを定め、そして朝しっかり太陽の光を浴びて、心身共に健康な毎日を過ごしてください。

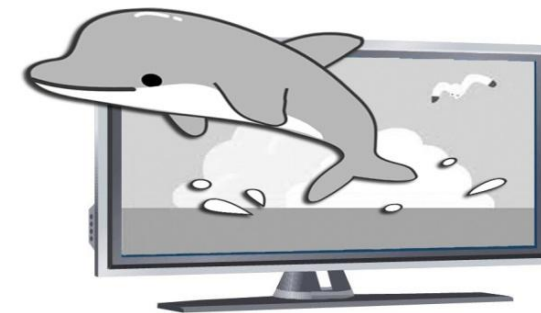
また、1,2年生の皆さんも、もうすぐ学テが待っているのです。勉強と睡眠の両立をするためにも、起きている時間の過ごし方を、ぜひ見直してください。

10月10日は“目の愛護デー”です。

眼科学校医 片山望先生より「眼科豆知識の資料」をいただきました。

3D映像について

ずいぶん前から3D(立体映像)のブームは10年に一度くらい起こっています。今まではブームが過ぎると消えていった3D映像が、この2~3年でとても進歩し、普段の生活にも普及し始めました。きっかけになったのは、「スパイダーマン」や「アバター」といった映画です。そして、今はテレビやゲームにも3D映像が出てきました。

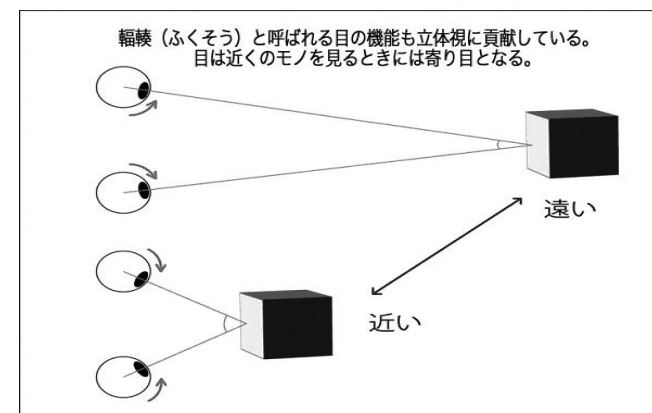


さて、3D映像は全員にとって立体的に見えるかと言うと、そうでもないのです。3D映像には、映像が自分の方に迫って出てくる「飛び出し系」と、背景が奥の方に見える「引っ込み系」があります。映画「スパイダーマン」やUSJ(ユニバーサルスタジオジャパン)のアトラクションは「飛び出し系」です。「飛び出し系」の3D映像を立体的に見るためには目を内側に寄せる力がしっかりないととても疲れてしまいます。

映画「アバター」のような「引っ込み系」の3D映像は疲れる度合いはかなり少ないのですが、斜視の手術を

受けている人や立体感覚の弱い人は立体的に見ることができません。また右目と左目の視力の差が大きい人も3D映像を立体的に見るのは苦手です。6歳になる前の子供たちは、物を立体的に見る力をつける発達の途中なので、3D映像を見ることによって目の位置がおかしくなる(斜視になる)こともあります。

こういったことを考えると、3D映像は映画で楽しむくらいならば、それほど問題はないと言えますが、日常生活や学校の授業に取り入れるのは、慎重でなければなりません。



(岡山県眼科医会HP <http://www.okayama.med.or.jp/gankaikai/>もご参照ください。)

最近、ゲームでも3Dが使われるようになってきて、3D映像がより身近になってきていると思います。それらをちゃんと楽しむためにも目を大切にしていきたいですね。

眼科受診報告書を未提出の人は、至急提出してください。