

保健だより

No. 5

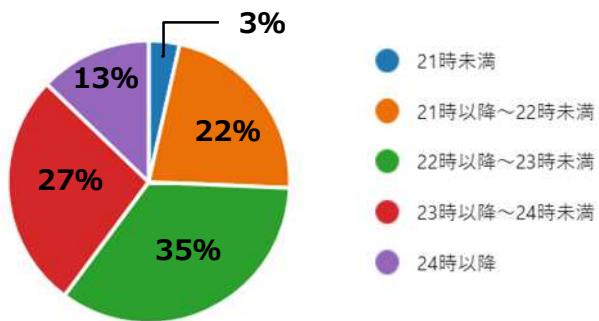
令和6年9月30日
竜神中
保健室



生活習慣アンケートを行いました！

夏休み明けに全校生徒を対象に行った「生活習慣アンケート」の結果をお知らせします。

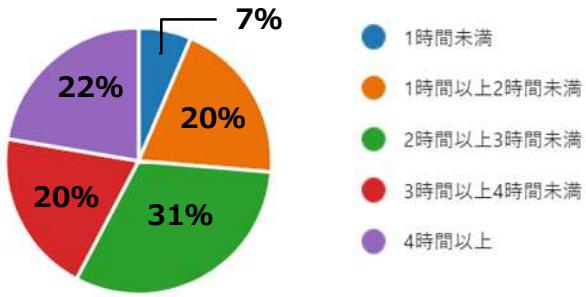
1. いつも寝ている時間は何時ですか？



ほとんどの生徒が21時以降～24時未満に寝ていることが分かりました。しかし、24時以降に寝ている生徒もいます。

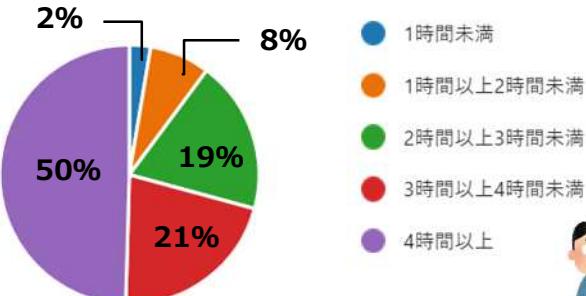
中学生の理想の睡眠時間は**8～10時間**です。
23時までに寝ることができますと良いですね。

2. 平日にスマホ・タブレット・パソコンの画面をどのくらい見ていますか？



平日、画面を見ている時間は、「2時間以上3時間未満」が最も多いです。次に「4時間以上」と答えた生徒が多く、帰宅後、ずっとスマホやタブレットを見ていることが分かりました。1日に使用する電子メディア時間は、**2時間以内**が理想です。（日本小児医会より）

3. 休日にスマホ・タブレット・パソコンの画面をどのくらい見ていますか？



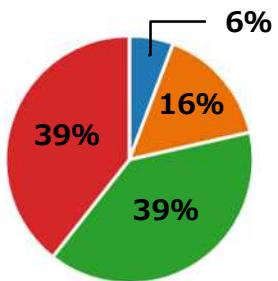
休日は、半数の生徒が「4時間以上」画面を見ていることが分かりました。散歩や運動の時間、家族と会話する時間など電子メディア以外の楽しみ方を見つけると良いですね。また、**ご家庭でルールを決めて、家族で協力してアウトメディアにチャレンジできる**と良いですね。

4. 寝る何時間前までスマホ、タブレット、パソコンの画面を見ていますか？

寝る「30分以上1時間未満まで」、「直前まで」画面を見ている生徒が多いことが分かりました。

寝る前にブルーライト（電子メディアから出る光）を浴びると、脳が昼と錯覚し、メラトニン（睡眠ホルモン）の分泌が抑えられてしまいます。寝たくても眠れなくなったり、眠れたけどすぐに目が覚めてしまったりして、朝すっきり起きることができなくなります。

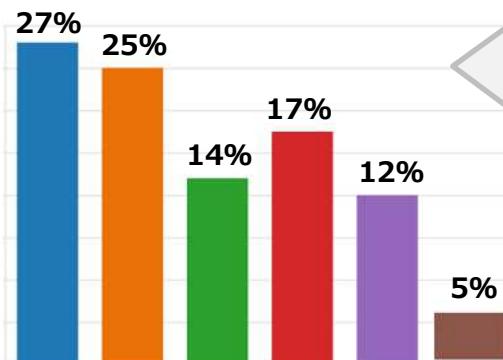
寝る1時間前には、電子メディアから離れ、体と心を落ち着かせてぐっすり眠れると良いですね。



- 2時間以上前まで
- 1時間以上2時間未満まで
- 30分以上1時間未満まで
- 直前まで (そのまま寝てしまった場合も含む)

5. スマホ・タブレット・パソコンの画面を見ている時間が長いと、心身にどのような影響があるか知っていることを全て選択してください。

- 視力低下、目の疲れ
- 睡眠不足
- 運動不足による体力低下
- 脳の働きが悪くなる
- イライラする、気分が落ち込む
- その他



多くの生徒が、電子メディアの長時間の使用による心身への影響を理解していることが分かりました。しかし、上記の質問の回答を見ると、分かってはいるけれど、画面を見てしまう生徒が多いようです。

その他には、「姿勢が悪くなる」、「依存症になる」などの回答がありました。



生活習慣チェックを行います！



生活習慣チェックシート						
年齢 年齢 年齢						
【目標】 主スマホ・タブレット・パソコンの使用は2時間以内！ 寝る1時間前からはスマホ・タブレット・パソコンの画面を見ない！						
※記入例 120分間 見ていたもの 終了時間 遊び時間 日標準度						
記入例	120分間	③タバ	10:00	10:30	○	×
9月30日	月	分間	ス・タバ	1	1	
10月1日	火	分間	ス・タバ	1	1	
10月2日	水	分間	ス・タバ	1	1	
10月3日	木	分間	ス・タバ	1	1	
10月4日	金	分間	ス・タバ	1	1	
10月5日	土	分間	ス・タバ	1	1	
10月6日	日	分間	ス・タバ	1	1	

9月30日（月）～10月6日（日）の7日間、家庭でのスマホ・タブレット・パソコンの使用状況について生活点検を行います。

取り組みの目標は、

- 「使用は2時間以内！」
- 「寝る1時間前からは画面を見ない！」です。
ご家庭でのご協力をよろしくお願ひいたします。