

学校保健委員会だより

令和3年7月15日(木)

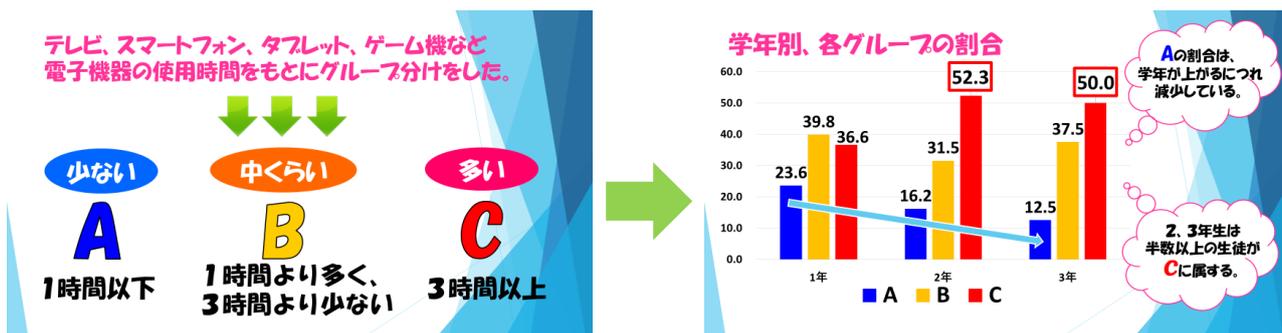
宝泉中学校 保健室

7月12日(月)に第1回学校保健委員会が開催されました。ご参加いただきましたPTA本部・保体部の皆様、ありがとうございました。今年度は「スクリーンタイムについての課題把握と対応策」というテーマで保健委員の生徒による発表もおこなわれました。発表の内容をご紹介します。

生徒のみなさん、アンケート調査へのご協力ありがとうございました。

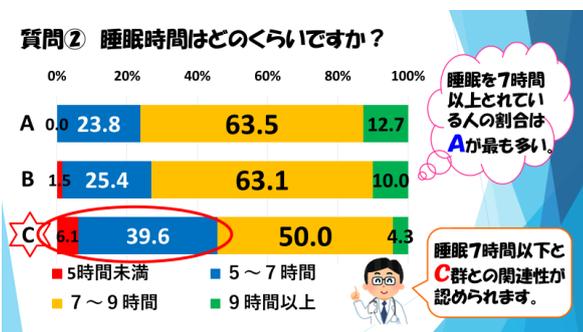
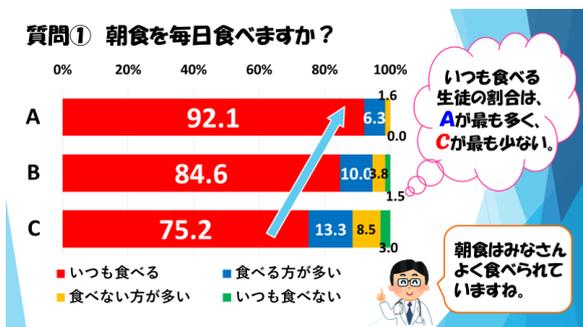


☆電子機器の使用時間の実態☆ ←6月上旬、全校生徒を対象にアンケート調査を実施。



- ・Aグループに属する人の割合は、学年が上がるにつれて減少傾向にあります。
- ・2、3年生は半数以上の人々が平日3時間以上電子機器を使用していることが分かりました。

☆生活習慣との関係☆



- ・電子機器の使用時間が少ないグループほど、しっかり朝食を食べられていました。
- ・睡眠時間については、Cグループの睡眠不足が目立ち、生活リズムの乱れが心配されます。

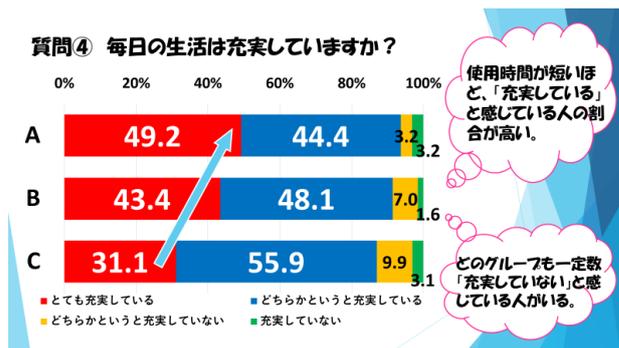
中学生の理想の睡眠時間は、**8時間～10時間!**
(健康のためには最低でも**7時間**は眠る必要があります。)

夜間のスマホの使用は、質の良い睡眠に悪影響が…!
遅くても寝る**1時間前**には電子機器の使用をやめて、眠る準備をしよう!



<まとめ>

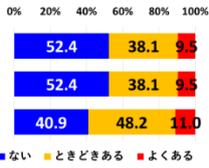
アンケート調査の結果、電子機器の使用時間が短いグループほど、規則正しい生活を送っている人の割合が高く、生活の充実度も高いことが分かりました。



☆心身の健康状態の関係☆



①体がだるい



使用時間が長いほど、「よくある」と感じている人の割合が高い。

②目が疲れる



Cの人は1時間に1回位は目を休める時間をとることが望ましいでしょう。

<校医の先生よりアドバイス>

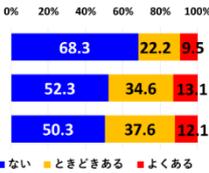
眼精疲労を防ぐため、**1時間に1回**はしっかりと目を休める時間をとりましょう。



電子機器の長時間・連続使用

→頭痛や肩こりなど身体トラブルの原因に…！
照明や使用するときの姿勢などにも注意が必要です。

③頭痛や肩こりがする



④イライラする



電子機器の使用環境(照明や姿勢など)にも注意すべきでしょう。

部屋を明るくしたり、ライトの位置を調整して手元に影ができないように工夫しよう！

寝転がった状態での使用は、体に負担がかかるのでやめよう！



<校医の先生よりアドバイス>

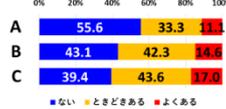
電子機器を長時間・連続で使用していると、自律神経のバランスが崩れ、だるさや頭痛、気力の低下につながります。

<まとめ>

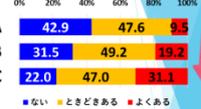
電子機器の使い方に気をつけ、規則正しい生活を送ることで、**心身の成長や健康、学力の向上**につながります！



⑤集中力が続かない

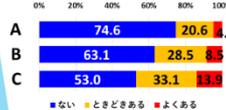


⑥昼間眠くなる



特に⑤⑥⑦では、3つのグループに明確な差が見られた。

⑦やる気がしない



使用時間が長くなるほど、マイナス要因が増加する。

電子機器の使用において気をつけること

- ①適切な照明をつけて、明るい環境で使用する。
- ②連続使用が**1時間**を超えないようにし、途中で**10~15分の休憩時間**をつくる。
- ③使いすぎを防ぐため、終わりの時間を決めて、時計を見ながら使う。
- ④質の良い睡眠のために、寝る**1時間前**からは画面を見ない。



保健委員発表の様子☆



学校薬剤師の齋藤先生