

# 学校保健委員会だより

令和4年7月14日(木)

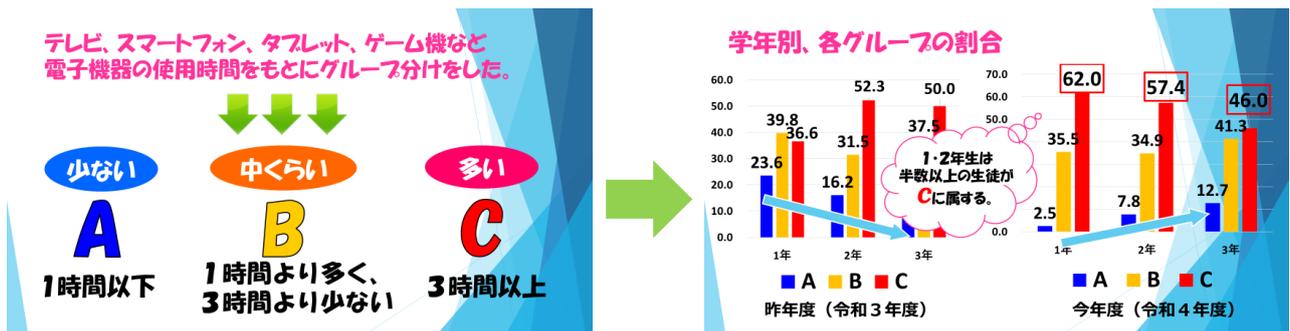
宝泉中学校 保健室

7月13日(水)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・保護者の皆様、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。

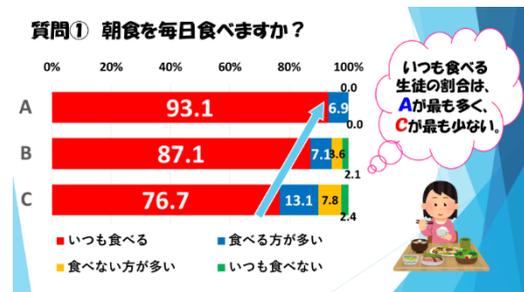


## 電子機器の使用時間の実態 ←6月上旬、全校生徒を対象にアンケート調査を実施。



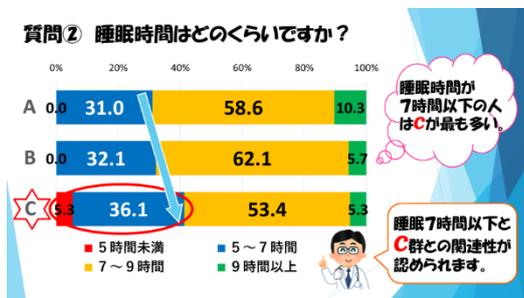
- 1、2年生は半数以上の人々が平日3時間以上電子機器を使用していることがわかりました。
- アンケートを実施したときは、タブレットの持ち帰り学習等は始まっていなかったため、特に1、2年生は家で電子機器を使う時間が長い人が多いことがわかりました。

## 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。)

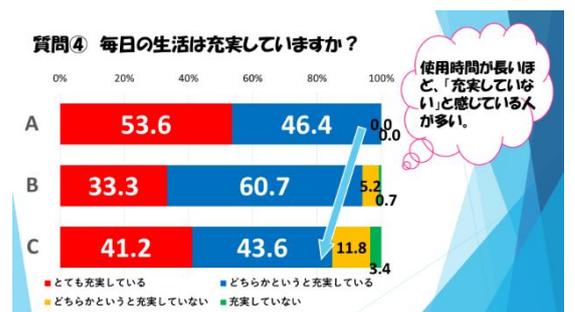


夜間のスマホの使用は、質の良い睡眠に悪影響が…！  
遅くても寝る**1時間前**には電子機器の使用をやめて、眠る準備をしよう！

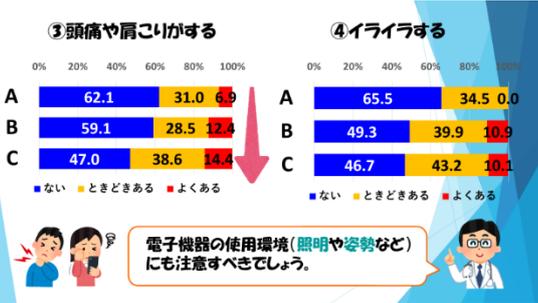
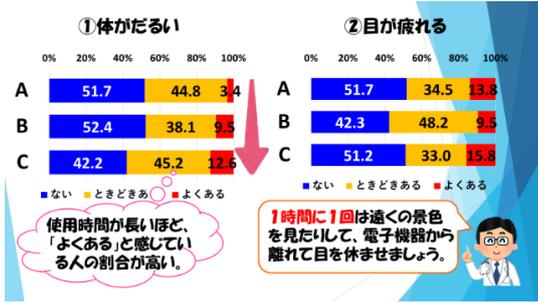


## <まとめ>

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わかりました。



# 心身の健康状態の関係



<校医の先生よりアドバイス>

目の疲れを防ぐため、**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。

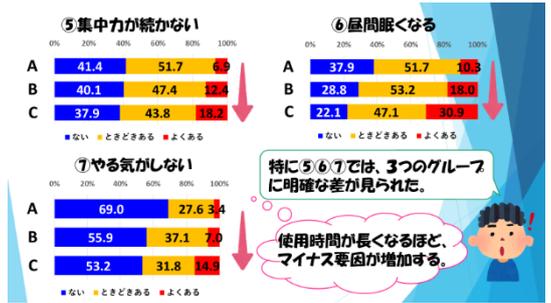
## 電子機器の長時間・連続使用

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

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！

『スマホやネットばかりな生活』にならないように、**自分で時間の使い方をコントロール**しましょう。

保健委員発表の様子

## 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。

