

# ほけんだより 3月

平成28年3月16日

石川県立金沢北陵高校  
保健室

梅の花を見かけるようになりました。梅の別名は春告草。春に咲く草花は「もうすぐ、もうすぐ!」と、それぞれの準備を始めています。みなさんの3月も同じです。春に始まる新しい学年に向けて、それぞれの準備を進めて下さい。4月には新しい成長の“芽吹き”を楽しみにしています。

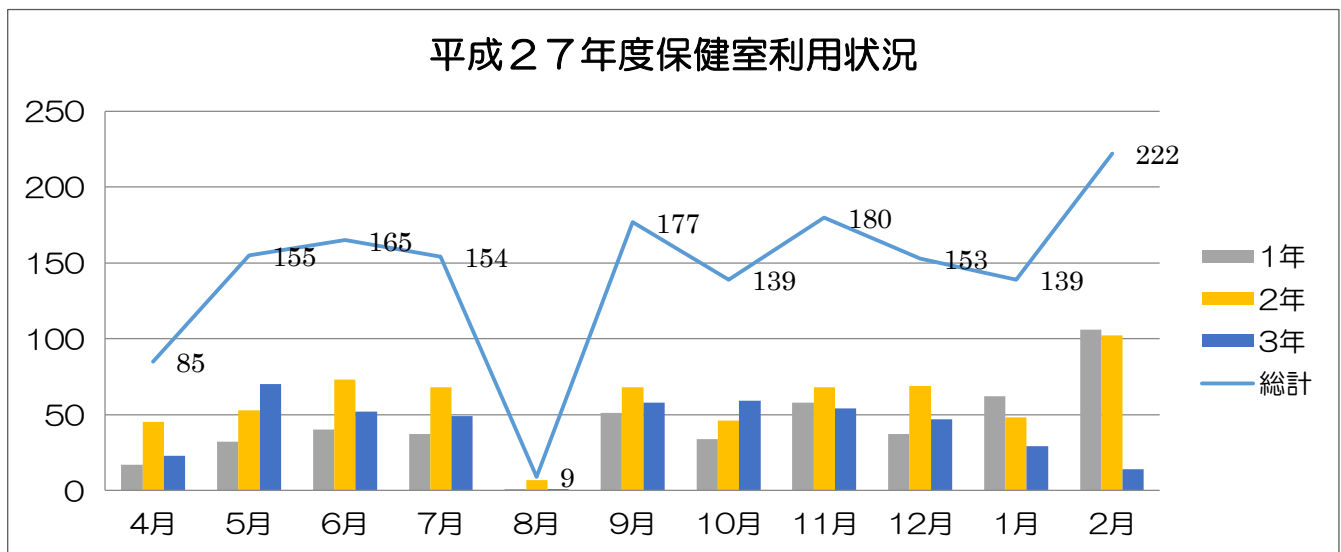


ヘッドホンの音量に注意しよう

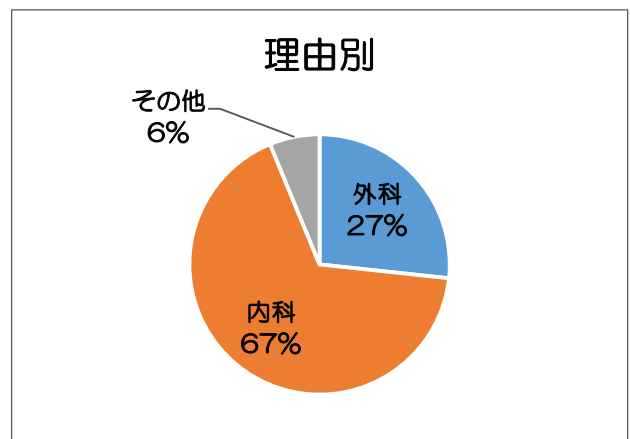
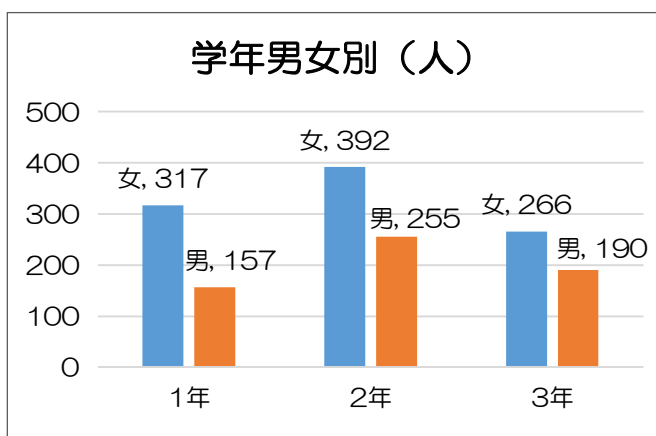
**3月の保健目標 耳の健康を考えよう!!**

1年をふり返ろう! 今年の保健室の様子は…

## ☆保健室利用状況(4/1~2/29)



かぜ・インフルエンザ流行期の2月が1番、来室者が多かったです。



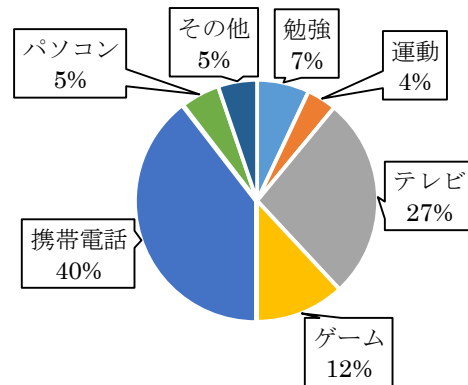
2年生女子の来室が多いです。理由別では、腹痛・頭痛などの内科的理由が7割近くです。

# 北陵生の生活習慣の実態は・・・！！(生活実態調査の結果について)

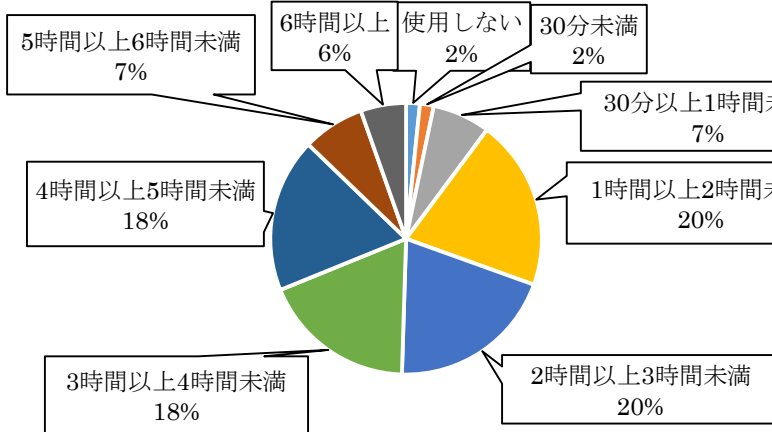
10月に行った生活実態調査の結果をお伝えします。春休みに生活リズムを崩さないよう気をつけて!!

帰宅してからの、北陵生の過ごし方で、最も多いのが、『携帯電話』の40%です。携帯依存症になっていませんか。次に多いのが、『テレビ』の27%です。少なくとも残念だったのは『勉強』です。7%の皆さん、頑張っているね。頑張る生徒が少しでも増えてくれるとうれしいです。

帰宅から就寝までの過ごし方(時間が長いもの2つ)

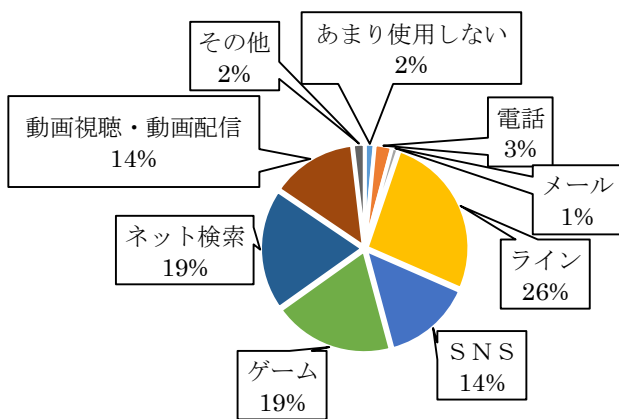


携帯・パソコンの1日の使用時間(平日)



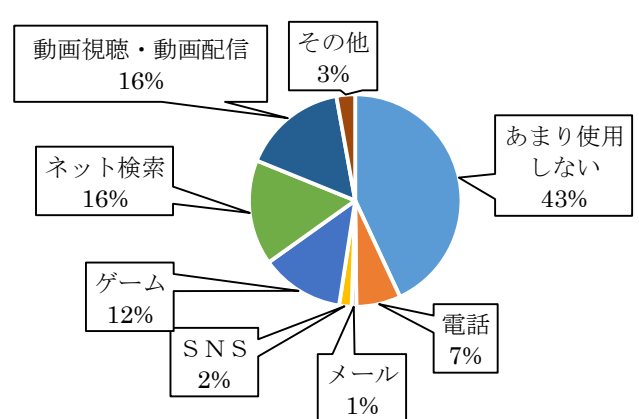
調査をして驚いたのがこの結果です。『1時間以上2時間未満』と『2時間以上3時間未満』が同じ20%という結果でしたが、『3時間以上4時間未満』『4時間以上5時間未満』も18%です。しかし、もっと驚いたのが『5時間以上』の人が合計13%もいることです。視力が低下していませんか？最近の若者に「スマホ老眼」が増加中!? 要注意です。

携帯電話の使用内容(多いもの2つ選択)



携帯電話の使用内容で多いのが『ライン』の26%です。次が『ゲーム』・『ネット検索』の19%、ついで『SNS』・『動画視聴・動画配信』の14%です。驚いたのが、電話・メールが少ないことです。便利ですが危険なこともあるので自分の使用方法を良く考えて見ましょう。

パソコンの使用内容(多いもの2つ選択)



パソコンを利用している人は、全体の約半数です。パソコンは『動画視聴・動画配信』・『ネット検索』が16%、『ゲーム』の12%以外は少数です。携帯(スマホ)があれば、パソコンがなくても皆さんのしたいことはできそうですね。携帯(スマホ)依存症の生徒が増えてくるのではと心配になりました。