

# 1月

# 保健だより

## No.15

2023.1.23(月)  
宝達中保健室

3学期が始まって2週間が過ぎましたが生活リズムは戻りましたか？1月10日に「冬休みの健康調べ」を実施しましたが、クリスマス・年末年始等で楽しい行事がたくさんある冬休みはかなり生活リズムが乱れた生徒が多かったようです。特に気になるところは、「学習目的以外の携帯・スマホやタブレットの1日平均使用時間について」です。夏休みの結果も載せたので比較してみましょう。そして、自分の生活について今一度振り返り、3年生は希望高校の合格に向けて、1・2年生は学年のまとめに向けて頑張りましょう。

## 冬休み健康調べの結果


1年 81人  
 回答数：2年 95人  
 3年 100人

### 1. 冬休み中は、だいたい何時ごろに起きましたか？

	1年		2年		3年	
	冬休み	夏休み	冬休み	夏休み	冬休み	夏休み
7時までに起きた	<b>19.8%</b>	42.5%	<b>20.0%</b>	45.2%	<b>14.0%</b>	29.2%
8時までに起きた	<b>32.1%</b>	28.7%	<b>32.6%</b>	36.6%	<b>35.0%</b>	33.7%
9時までに起きた	<b>19.8%</b>	21.3%	<b>21.1%</b>	8.6%	<b>19.0%</b>	13.5%
10時までに起きた	<b>18.5%</b>	11.3%	<b>18.9%</b>	8.6%	<b>15.0%</b>	15.7%
11時までに起きた	<b>6.2%</b>	3.8%	<b>4.2%</b>	3.2%	<b>9.0%</b>	5.6%
12時までに起きた	<b>0.0%</b>	2.5%	<b>2.1%</b>	2.2%	<b>6.0%</b>	4.5%
12時以降に起きた	<b>3.7%</b>	1.3%	<b>1.1%</b>	0.0%	<b>2.0%</b>	0.0%


全学年とも夏休みと比べると起床時間が大変遅くなっていました。12時以降起床の人もいて大変驚きました。原因としては、クリスマスや年末年始等で楽しい行事が多かったこと、部活動のお休みが多かったことが考えられます。

### 2. 冬休みは、朝ごはんを食べましたか？

	1年		2年		3年	
	冬休み	夏休み	冬休み	夏休み	冬休み	夏休み
毎日食べた	<b>53.1%</b>	61.3%	<b>51.6%</b>	64.5%	<b>59.0%</b>	58.4%
食べる日が多かった	<b>27.2%</b>	21.3%	<b>30.5%</b>	24.7%	<b>18.0%</b>	23.6%
食べない日が多かった	<b>12.3%</b>	12.5%	<b>14.7%</b>	7.5%	<b>16.0%</b>	14.6%
ほとんど食べなかった	<b>7.4%</b>	5.0%	<b>3.2%</b>	3.2%	<b>7.0%</b>	3.4%


夏休みに比べると、1・2年生は「毎日食べる」と答えた人が約1割減っていました。また、全学年とも「食べない日が多かった」「ほとんど食べなかった」と答えた人が多くなっていました。原因としては、起床時間が遅かったことが考えられます。

### 3. 冬休みは、だいたい何時ごろに寝ましたか？

	1 年		2 年		3 年	
	冬休み	夏休み	冬休み	夏休み	冬休み	夏休み
10時までに寝た	<b>13.6%</b>	25.0%	<b>9.5%</b>	12.9%	<b>4.0%</b>	6.7%
11時までに寝た	<b>34.6%</b>	35.0%	<b>20.0%</b>	31.2%	<b>22.0%</b>	27.0%
12時までに寝た	<b>30.9%</b>	26.3%	<b>43.2%</b>	31.2%	<b>39.0%</b>	33.7%
1時までに寝た	<b>12.3%</b>	8.8%	<b>15.8%</b>	17.2%	<b>22.0%</b>	23.6%
2時までに寝た	<b>3.7%</b>	2.5%	<b>9.5%</b>	4.3%	<b>8.0%</b>	4.5%
3時までに寝た	<b>3.7%</b>	1.2%	<b>0.0%</b>	3.2%	<b>3.0%</b>	2.2%
3時以降に寝た	<b>1.2%</b>	1.2%	<b>2.1%</b>	0.0%	<b>2.0%</b>	2.2%

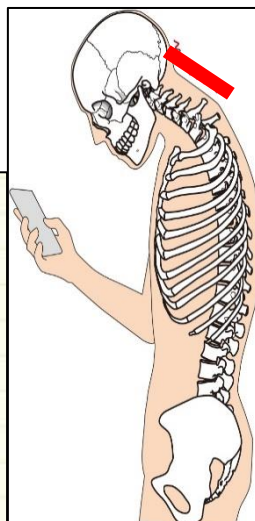
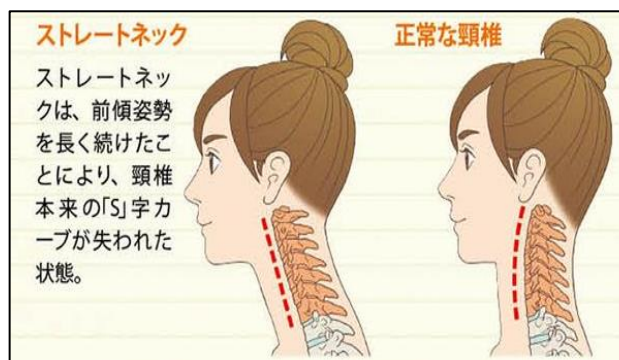
どの学年も夏休みに比べると、12時以降に寝た人（1年20.9%・2年27.4%・3年35.0%）が多くなっています。3時以降に寝た人は、いったい何時に寝たのでしょうか？冬休みは楽しい行事だけでなく、スマホやタブレット・ゲーム機などの使用時間が増えていたのでは？中学生の睡眠時間は「7～8時間」と言われていますから、11時までには寝るようにしましょう。

### 4. 冬休み中は、学習以外の目的で、「TV・携帯・スマホ・タブレット・パソコン・ゲーム機」などを平均して1日に合計何時間使用しましたか？

	1 年		2 年		3 年	
	冬休み	夏休み	冬休み	夏休み	冬休み	夏休み
1時間以内	<b>0.0%</b>	6.3%	<b>0.0%</b>	3.2%	<b>12.0%</b>	5.6%
2時間以内	<b>17.3%</b>	15.0%	<b>14.7%</b>	9.7%	<b>21.0%</b>	9.0%
3時間以内	<b>23.5%</b>	25.0%	<b>25.3%</b>	31.2%	<b>23.0%</b>	29.2%
4時間以内	<b>14.8%</b>	15.0%	<b>24.2%</b>	22.6%	<b>22.0%</b>	12.4%
5時間以内	<b>17.3%</b>	15.0%	<b>11.6%</b>	12.9%	<b>8.0%</b>	14.6%
6時間以内	<b>2.5%</b>	6.3%	<b>10.5%</b>	7.5%	<b>1.0%</b>	11.2%
6時間以上	<b>24.7%</b>	17.5%	<b>12.6%</b>	10.8%	<b>13.0%</b>	18.0%
使用していない	<b>0.0%</b>	0.0%	<b>1.1%</b>	2.2%	<b>0.0%</b>	0.0%

#### 【ネット依存の影響：ストレートネック】

「ストレートネック」とは、「スマホ首」ともいわれています。肩こりやめまいなどの症状に始まり、精神面にまで影響をもたらすこともあります。



#### 4時間以上使用した人

1年 44.5% (夏休み: 38.8%)  
 2年 35.8% (夏休み: 33.4%)  
 3年 22.0% (夏休み: 43.8%)  
 夏休みに比べると、受験を控えた3年生の使用時間が減っており、1年生の使用時間が増えていました。特に6時間以上の人約25%には驚きです。3学期が始まりましたが、学習時間の確保ができていますか？