

1月

保健だより


No.18
2022.1.19(水)
宝達中保健室

3学期が始まって1週間が過ぎましたが生活リズムは戻りましたか？1月11日に「冬休みの健康調べ」を実施しましたが、夏休みよりもさらに生活リズムが乱れていて大変心配しています。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 99人
2年 100人
3年 89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	29人(29.3%)	48人	17人(17.0%)	42人	9人(10.1%)	19人
8時までに起きた	26人(26.3%)	35人	30人(30.0%)	32人	24人(27.0%)	28人
9時までに起きた	25人(25.3%)	11人	23人(23.0%)	17人	26人(29.2%)	18人
10時までに起きた	11人(11.1%)	3人	17人(17.0%)	6人	13人(14.6%)	13人
11時までに起きた	4人(4.0%)	1人	7人(7.0%)	1人	8人(9.0%)	5人
12時までに起きた	2人(2.0%)	0人	5人(5.0%)	2人	6人(6.7%)	2人
12時以降に起きた	2人(2.0%)	0人	1人(1.0%)	0人	3人(3.4%)	5人

1・2年生は、夏休みと比べると起床時間が遅くなっていました。原因としては、部活動のお休みが多かったこと、楽しい行事が多く就寝時間が遅くなったことが考えられます。

3年生も夏休みに比べて起床時間が遅くなっていましたが、楽しい行事の誘惑にも負けず、いつも通りに起きて受験勉強に頑張った人もいます。

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	56人(56.6%)	68人	52人(52.0%)	74人	38人(42.7%)	44人
食べる日が多かった	32人(32.3%)	23人	32人(32.0%)	18人	28人(31.5%)	19人
食べない日が多かった	7人(7.1%)	7人	14人(14.0%)	7人	13人(14.6%)	18人
ほとんど食べなかった	4人(4.0%)	0人	2人(2.0%)	1人	10人(11.2%)	9人

「ほとんど食べなかった」と答えた人は、全校で約2割でした。朝食の内容の調査はしませんでした。しっかり食べることができましたか？肉や野菜は糖質の働きを助けると言われています。ご飯・パンだけでなく、「+おかずをとること」でさらに脳の働きをアップさせましょう。

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	13人(13.1%)	18人	8人(8.0%)	15人	1人(1.1%)	7人
11時までに寝た	33人(33.3%)	42人	29人(29.0%)	32人	17人(19.1%)	13人
12時までに寝た	36人(36.4%)	22人	36人(36.0%)	35人	23人(25.8%)	24人
1時までに寝た	12人(12.1%)	7人	12人(12.0%)	10人	25人(28.1%)	19人
2時までに寝た	1人(1.0%)	7人	7人(7.0%)	5人	9人(10.1%)	9人
3時までに寝た	4人(4.0%)	1人	6人(6.0%)	1人	9人(10.1%)	12人
3時以降に寝た	0人	1人	2人(2.0%)	2人	5人(5.6%)	6人

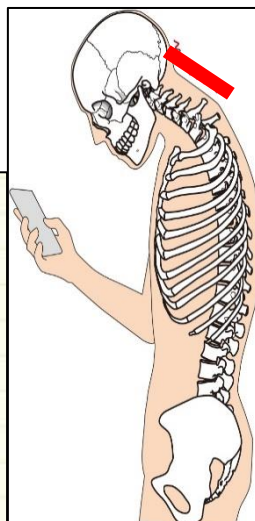
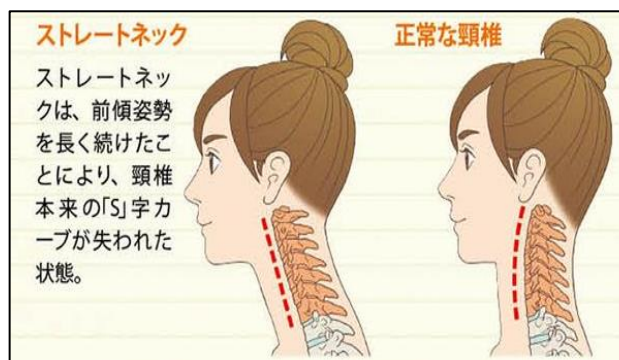
12時以降に寝た人は、1年：約2割・2年：約3割・3年：約5割以上と学年があがるにつれ多くなっています。冬休みは楽しい行事だけでなく、スマホやタブレット・ゲーム機などの使用時間が増えているために就寝時間が遅くなっているのではないのでしょうか。中学生は、遅くても12時までに寝るようにしましょう。

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	7人(7.1%)	8人	2人(2.0%)	3人	5人(5.6%)	5人
2時間以内	14人(14.1%)	21人	15人(15.0%)	17人	13人(14.6%)	7人
3時間以内	29人(29.3%)	28人	32人(32.0%)	26人	25人(28.1%)	28人
4時間以内	20人(20.2%)	12人	21人(21.0%)	22人	20人(22.5%)	16人
5時間以内	10人(10.1%)	12人	12人(12.0%)	17人	9人(10.1%)	8人
6時間以内	2人(2.0%)	3人	3人(3.0%)	5人	5人(5.6%)	9人
6時間以上	15人(15.2%)	9人	13人(13.0%)	10人	12人(13.5%)	16人
使用していない	2人(2.0%)	5人	2人(2.0%)	0	0人	1人

【ネット依存の影響：ストレートネックとは】

「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。



この冬休みにスマホ・タブレットデビューをした人もいるようですね。3学期が始まってからも使用時間は減らず、睡眠時間どころか勉強時間まで削っている人もいるのでは？学習以外の目的での使用時間は休日では4時間以内が望ましいと思います。使用時間を守って正しく楽しく使用したいですね。

