

保健だより

鶴ヶ島清風高等学校 保健室 2月号

2. 1. 31



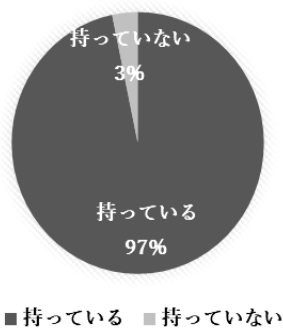
新しい年がスタートし、1か月が過ぎました。今年は暖冬と言われていますが、寒さのピークを迎え、朝道路が凍結している日もあります。登校中気をつけてください。また冷え対策も大事です。下着を1枚多く着る、おなかがすぐ痛くなる人は冷えないように腹巻をする、汗をかいたら着替えるなどの対策を取りましょう。



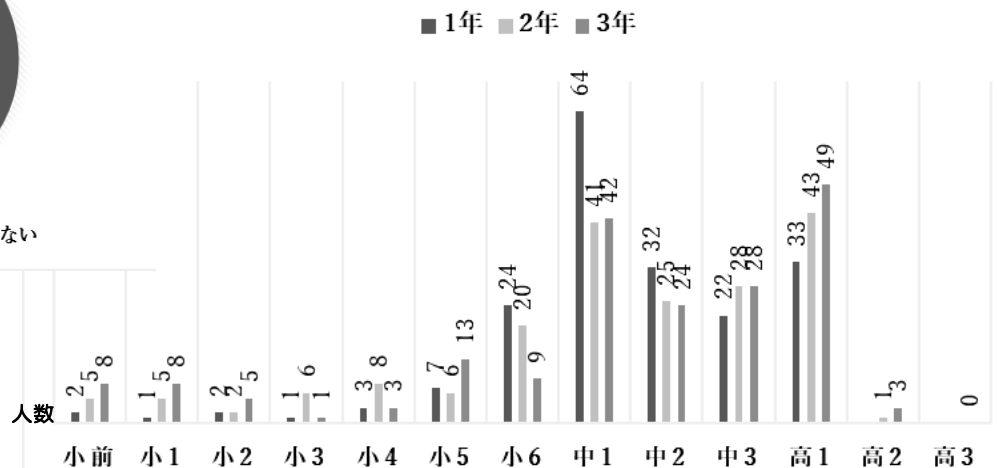
12月に保健委員会が行った、アンケートの結果を報告します！！

- 1.実施日 令和1年12月17日(火) 帰りSHR
- 2.実施人数 1年195人, 2年186人, 3年200人 計581人(回答率89%)
- 3.方法 無記名にてアンケート実施

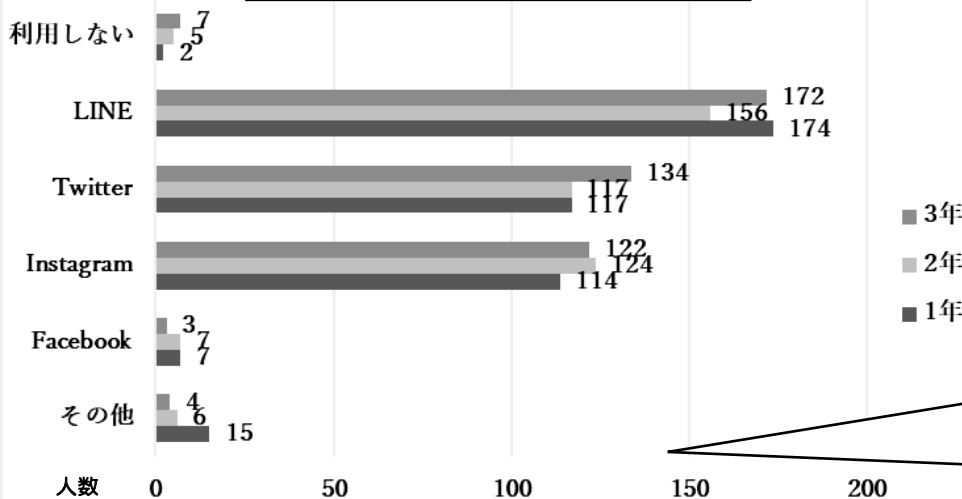
携帯電話を持っていますか



いつから持っていますか

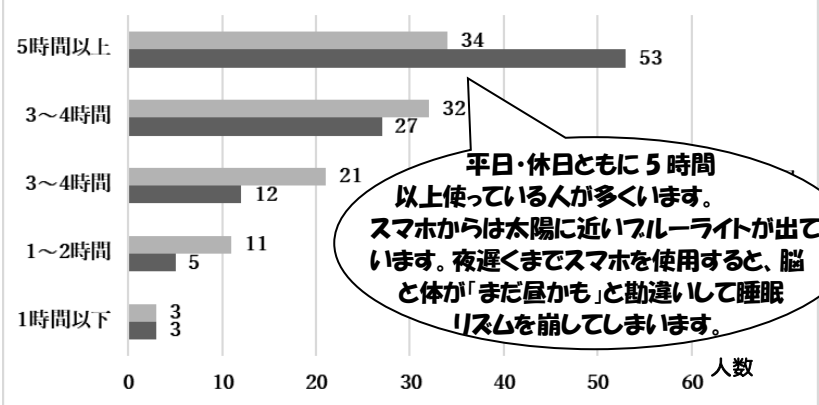


よく利用するSNSは何ですか



その他には
 ・YouTube
 ・Discord
 ・ゲーム
 ・2ch
 ・TikTok
 などがありました。

平均何時間くらい使いますか

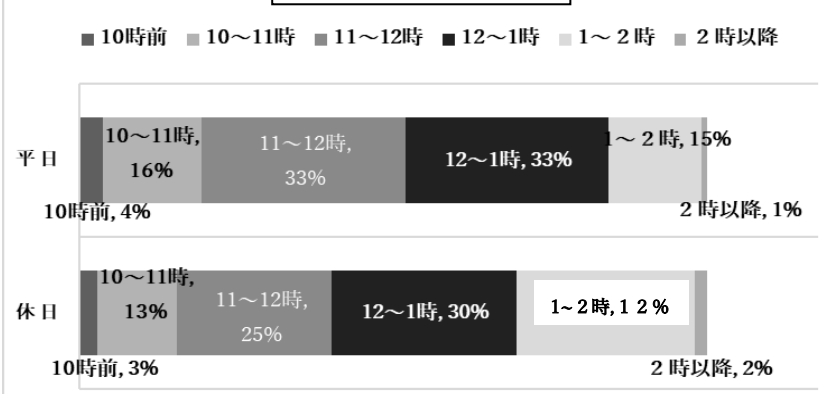


平日・休日ともに5時間以上使っている人が多くいます。スマホからは太陽に近いブルーライトが出ています。夜遅くまでスマホを使用すると、脳と体が「まだ昼かも」と勘違いして睡眠リズムを崩してしまいます。

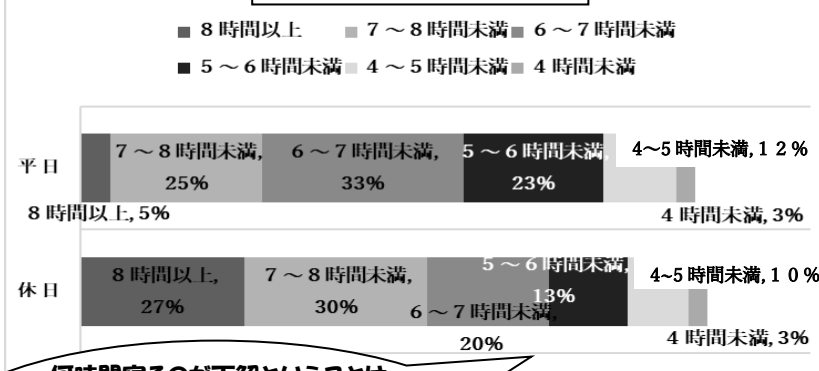
携帯電話やスマホの使い方 どんなルールがあったらよいですか

- * 時間を制限する (多数)
 - * 危険なサイトに入らせないようにする
 - * SNSの使い方
 - * 課金はしない
 - * 誹謗中傷はしない
 - * 個人情報に注意する
 - * ゲームの制限
 - * 自分の部屋に持ち込まない
 - * ながらスマホ・歩きスマホをしない
 - * 就寝時間は通知をオフにする
 - * 人の写真を撮って勝手にのせない
 - * テスト期間中はゲームアプリを利用しない
 - * スマホを使うときは部屋の明かりを明るくする
 - * SNSで知らない人と話さない・会わない
 - * 乗っ取りに気を付ける
 - * スマホは高校生から
 - * 授業中の取り締まり強化
 - * ウイルスに注意
 - * SNSの年齢制限
 - * 休憩を入れる
 - * 充電が切れたら、その日はそれ以上使わない
 - * 限度額を決める
- ルールを守り安全に使おう!**

就寝時間は何時



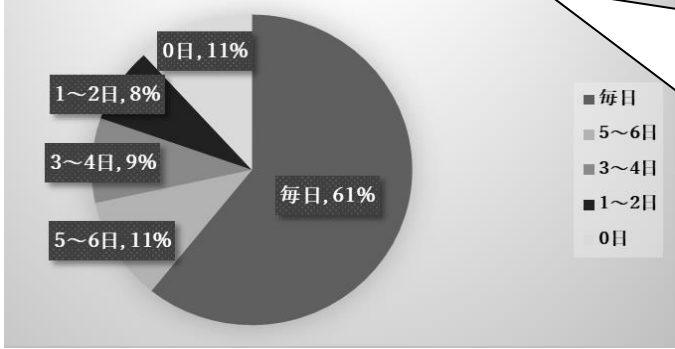
睡眠時間は何時間



何時間寝るのが正解ということはありませんが、十分な睡眠がとれていれば、午前中居眠りをする事はないはずで、午前中の授業で眠いと感じる人は睡眠時間が足りていないのかもしれません。



朝食は食べますか



どうして朝ごはんが大切なのでしょう？ 私たちのからだは寝ている間にもエネルギーを使っています。朝になるとエネルギーや栄養素が少なくなっています。脳のエネルギーはブドウ糖。ご飯やパンなどの主食に含まれる炭水化物は体内でブドウ糖に変わるため、脳を動かせるには特に大切なのです。もう朝ご飯はずっと食べない生活を送っているという人も、いきなりしっかりとしたものじゃなく、ヨーグルト、果物、スーフ、おにぎり、菓子パンなど食べられそうなものから少しずつ始めてみましょう!!