

# ほけんだより

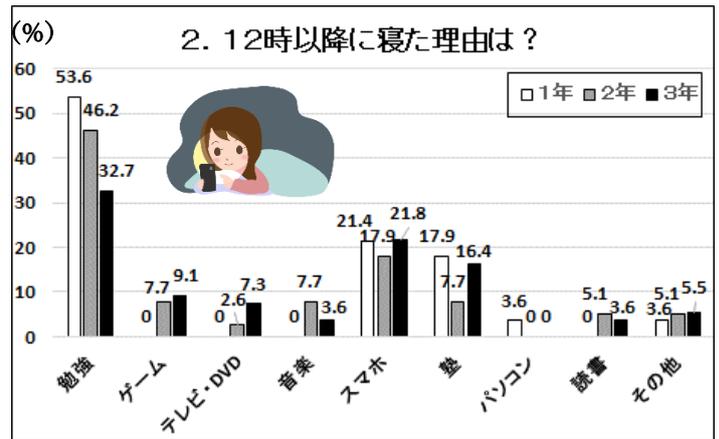
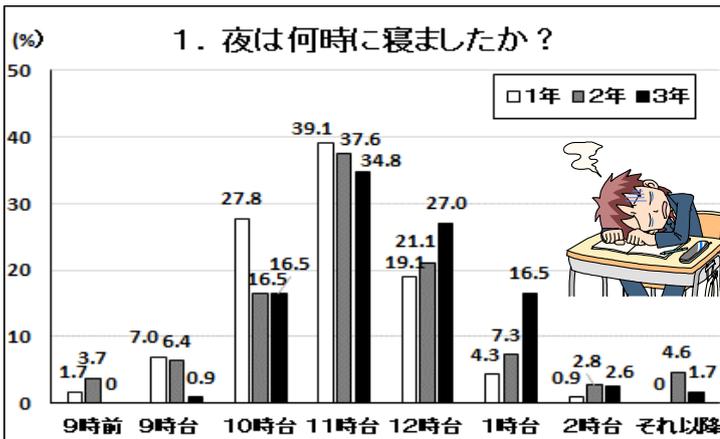
西中学校 保健室  
令和6年12月17日 (No.12)



## 生活状況調査の結果です

自分の生活を振り返ってみましょう！

今年も保健委員会による「生活状況調査」を実施しました。みなさんの生活は、部活動や塾・習い事など、自宅で過ごす時間に限りがありますが、スマホの利用時間は増えています。今年、新たに「ネットの利用をやめられない」という質問を加えました。長時間利用の人は依存傾向と自覚していることが分かりました。心身の不調にもつながるため生活の改善が必要です。



12時以降に寝た生徒は、122人、36%です。昨年度より増加しています。勉強や塾などにより就寝時刻が遅くなっている生徒もいます。それ以外に遅寝の原因はどの学年もゲームやスマホの利用となっており、**「スマホ依存」が目立ちます。学習への意欲の差も感じられます。**

## 睡眠はとっても大切

睡眠不足だと…ストレスに弱くなる！

ストレスを感じているとき、体内ではストレスと戦う大切なホルモンが分泌されます。ところが慢性的な分泌が続くと、自律神経のバランスが崩れて集中力が低下し、イライラしやすくなります。また、脳で記憶に関わる部位が萎縮し、抑うつや不眠の症状などにつながるともいわれています。

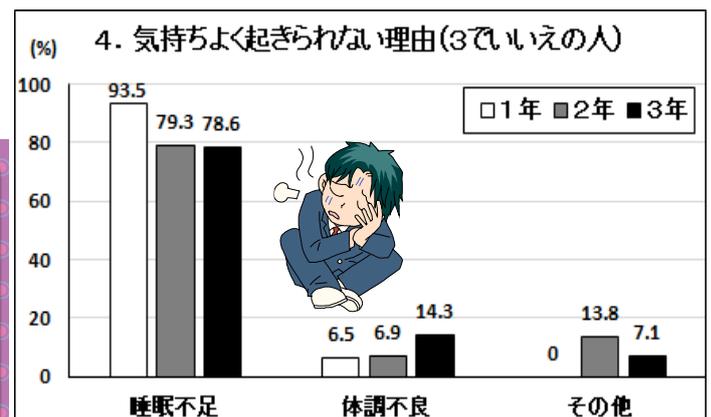
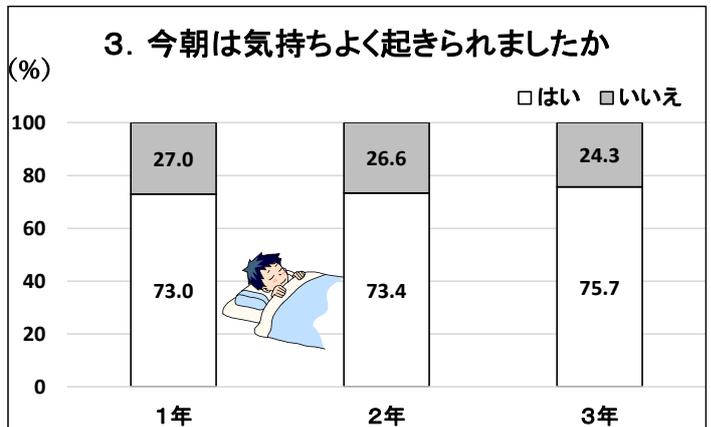
しっかりと眠ることで体と脳が休まり、メンタルの回復にもつながります。

### 睡眠の役割

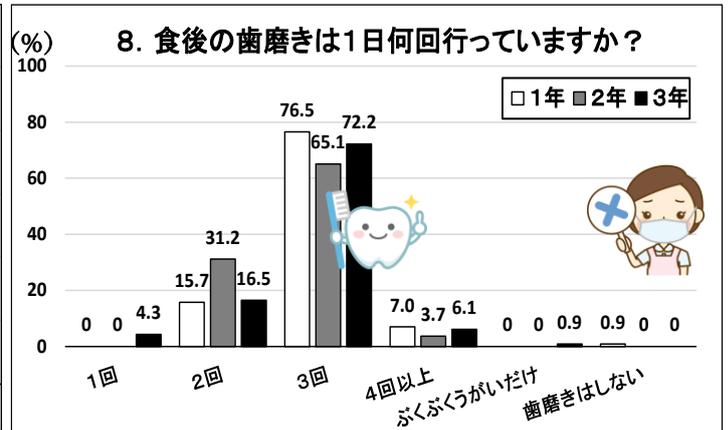
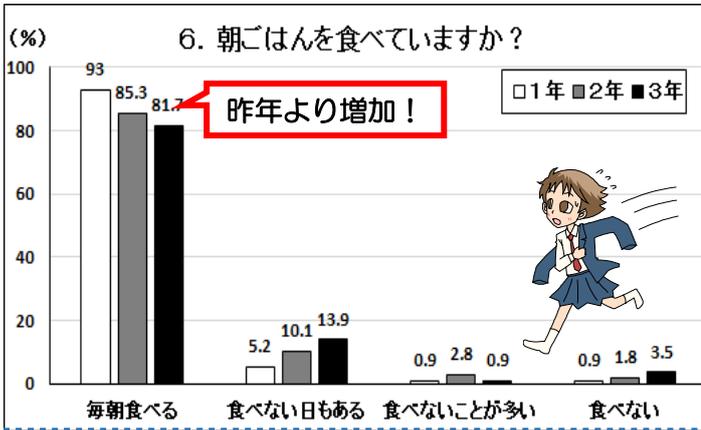
- 日中の集中力の保持
- 成長ホルモンの分泌
- 記憶の整理
- 免疫を強くする
- 疲労を回復する

### 良質な睡眠のために

- 早起きして朝日を浴びる
- 3食しっかり食べる
- 運動をする
- 寝る前にスマホを見ない



朝スッキリ起きられない原因は睡眠不足

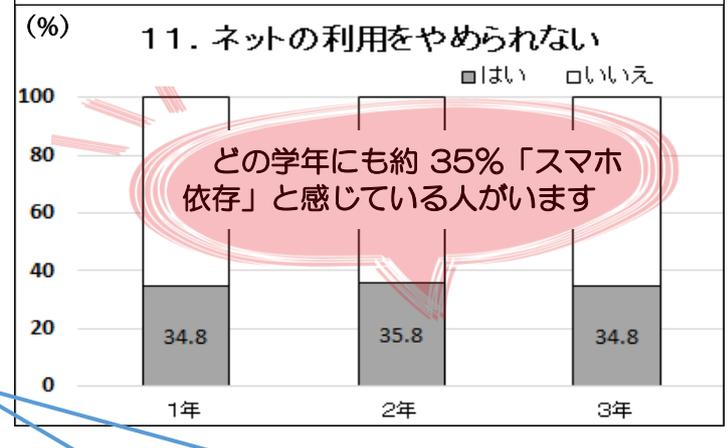
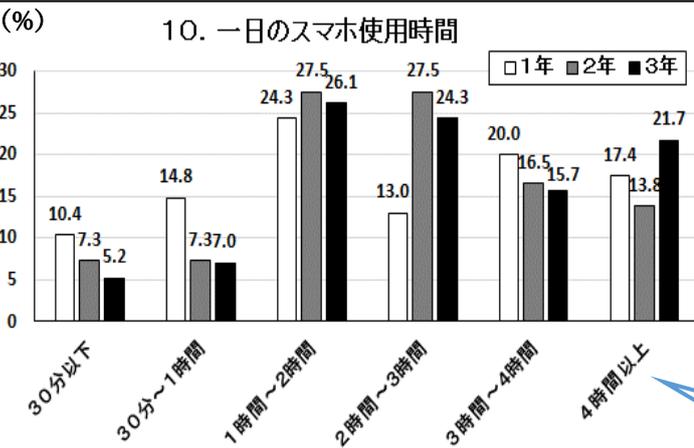
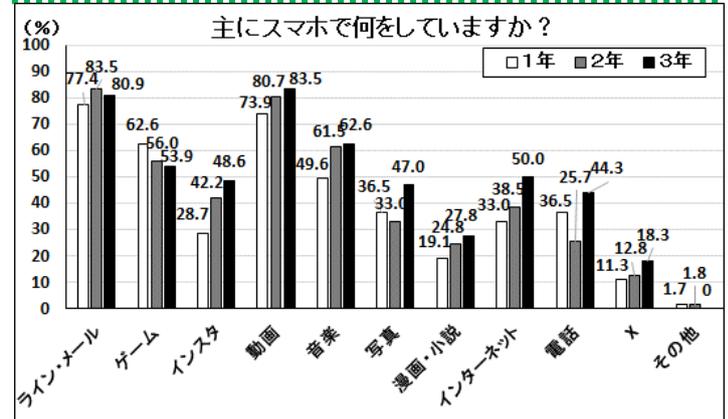
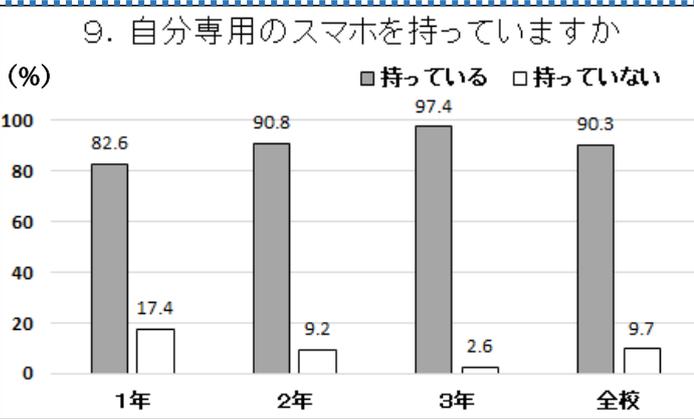


#### 朝食が大切なワケ

- ①脳にエネルギーを補給するため
- ②体や脳の働きを活発にするため
- ③排便のリズムを整えるため
- ④体内時計のリズムを整えるため
- ⑤朝食抜きは肥満につながりやすいため



朝食を食べると、歯を磨く習慣も身に付き、生活サイクルも向上します。  
朝、時間に余裕がなく朝食抜き⇒歯磨きをしないという悪循環になっていませんか？  
思春期はホルモンの関係で歯肉炎にもなりやすいです。自分の歯は自分で守りましょう。



### スマホが手放せないこんな人は要注意！

- スマホが手元にあり、四六時中使っている
- 会話よりスマホでのやり取りのほうが楽しい
- スマホを操作して夜更かしすることが多い
- 1日に何度も SNS、メールをチェックする
- 長時間、夢中になって動画を視聴する
- 他人との会話中、食事中でもスマホを使う
- スマホが使えない環境であると不安を感じる

スマホの利用時間には、個人差があります。  
1時間未満の人は59人、反対に**4時間以上の人は60人います。**  
スマホを平日4時間以上使う人は、使用時間を少しずつ減らしていく「節ネット」を目標に生活しましょう。  
「気づくとスマホ」は危険です！

