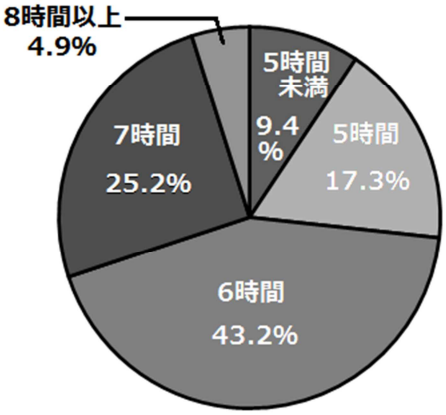
ほけんだより

平成28年12月22日
神港学園神港高等学校
学校保健委員会

寒い日が続いていますね！今年はインフルエンザの流行が早いと言われていますが、近畿地方でインフルエンザ注意報が出ているのは今のところ大阪だけです。大阪以外ではこれから増えてくると考えられます。冬休みも元気に過ごせるよう、インフルエンザ対策（手洗いとマスク）をしましょう！また、免疫力を上げるために規則正しい生活を送ることも大切です。今回は2学期に実施した生活習慣のアンケートから生活習慣について考えたいと思います。

生活習慣のアンケート結果から

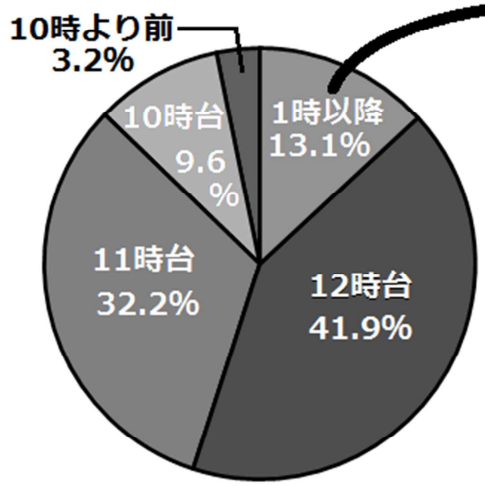
平日の睡眠時間（全学年917人中）



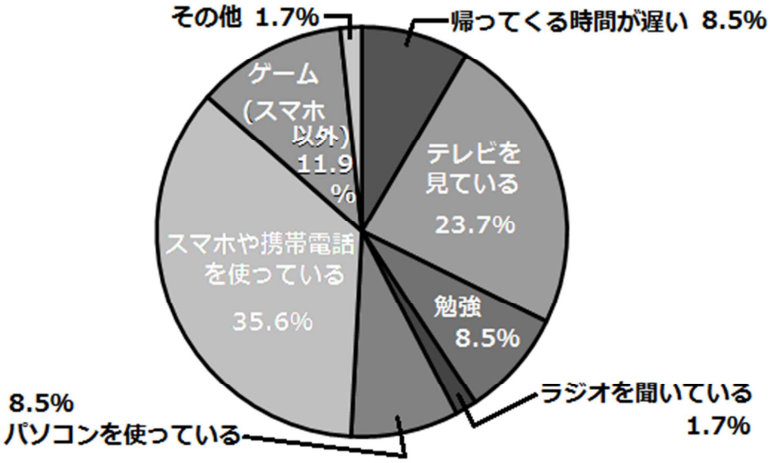
さて、高校生の身体に必要な睡眠時間は何時間くらいだと思いますか？答えは8時間です。思っているよりも長い時間ですね。ほとんどの人が睡眠不足です。疲れている人、授業中に眠たくなる人は睡眠不足が身体に出ています。あなたは、将来どんな生活を送りたいですか？その生活は、身体と心が元気で、やる気があれば実現します！睡眠不足だと力が出ないので何かに取り組む気持ちになれません。なりたい自分になるために、生活を見直してみませんか？

眠る時間が1時以降になる人に寝る時間が遅くなる理由を聞いてみました（右下のグラフ）。1番多い理由は「スマホ・携帯を使っている」、2番目は「テレビを見ている」、3番目は「ゲーム」でした。自宅に帰ってから、自分がしたい事を自由にしている人が多いようですね。家ですることがないから、そうしている人もいると思います。その時間をもっと自分のために使いませんか？なりたいもの、やりたい事について調べてみるのもいいですね。これからやってくる将来をただ待つのではなく、自分で将来を創りあげましょう！

平日の就寝時間（全学年900人中）



眠るのが遅くなる理由（就寝時間1時以降の生徒177人中）



自分をコントロールできなくなっていませんか？

今の時代、スマホは便利で生活に欠かせないものです。しかし、スマホを使っていて睡眠時間が遅くなっている人のように、便利で使っているはずなのに、スマホに振り回されてしまっている人はいませんか？ それは、スマホ依存の入り口かもしれません。

たくさん
当てはまって
しまった人は

多く当てはまるほど要注意！依存度チェック

- ☐ 食事やお風呂の間も友達とのやりとりやゲームのことが気になる
- ☐ 友達と遊んでいる時もつい携帯やスマホをさわってしまう
- ☐ 家族などから携帯やスマホを使用している時間が長すぎると叱られた
- ☐ 時間を忘れて画面の中に熱中してしまい、用事などに遅刻したことがある
- ☐ 布団の中に持ち込んで眠るギリギリまで操作してしまう

スマホを使う自分をコントロールする

①自分の状態を認識する

今の状況を自覚するのは難しいです。家族など、冷静な目で自分の事を見てくれている周りの人に自分がどんな風にスマホを使っているか聞いてみましょう。意外な自分の姿が分かるかもしれません。

②使用時間を決める

一日の中で「ツイッターは○時間」「ゲームは○時間」などあらかじめ決めておきましょう。実際に使用時間を確認でき、時間になったら知らせてくれるアプリもあります。上手に利用してみましょう。

③LINE やツイッターの通知をカスタマイズする

LINE やツイッターの返信に疲れていませんか？ ゲームの通知は必要ですか？ いっそのこと、サウンドとバイブレーションだけでも OFF にしてみましょう！ そうすれば、スマホを使っていない時間に他の事に集中できます！

カゼをひいたときのウソ・ホント

解熱剤はむやみに使わない……ホント

熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤で下げます。

お風呂に入ってはダメ……ウソ

体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿ものどにいいです。ただし嘔吐や下痢、高熱があるときは入らないほうがいいでしょう。

厚着で汗をだすと治る……ウソ

熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。

水分をこまめにとる……ホント

食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。

知ってる？ カラコンも医療機器

○か×で答えましょう

◆度がないカラコンを使うときは眼科に行かなくていい

◆視力補正用のコンタクトレンズの経験がある人は、新しくカラコンを使うときは眼科に行かなくていい

◆昔より粗悪品が減ったので、多少使い方を守らなくても大丈夫

答えはすべて×。度なしのカラコンも含め、コンタクトレンズは取り扱いに注意が必要な「高度管理医療機器」。間違った使い方による眼病が問題になっています。正しく使えないならつけない。おしゃれと目の健康、どちらが大事？

♪ 自分を守るのは自分！ 体調管理をしっかりして、充実した冬休みをすごしましょう ♪