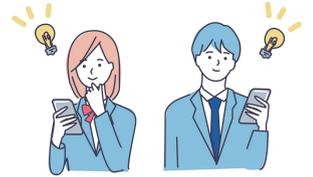


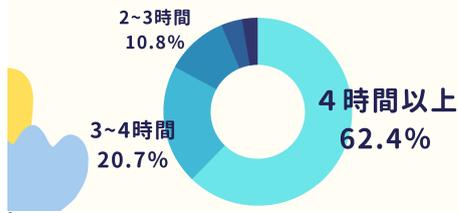
鹿本農業高等学校  
生徒保健委員会  
令和5年11月発行  
作成：3A、2A  
2F



先日の鹿農祭で保健委員は「スマートフォンとの付き合い方を見つめ直そう！」をテーマに発表しました。それを少し振り返ってみましょう。

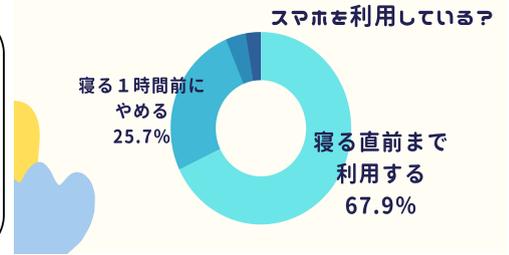
## ◆鹿本農業高校の実態とは！？

② 休日1日のスマホの利用時間は？



鹿本農業高校生は生活時間の多くをスマホ使用に当てていたり、寝る直前までスマホを使用している現状にあります。

③ 就寝時刻のどのくらいまで



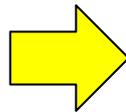
## ◆あなたはスマホ依存状態！？

自分のスマホの使い方を

チェックしてみよう！

### スマホ依存チェック

スマートフォン依存スケール（短縮版）（SAS-SV）  
（独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センターホームページより）



回答の合計点が31点以上を「スマホ依存症の疑い」とされています。

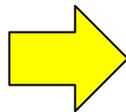
依存によって身体への影響だけでなく、うつや情緒不安定など精神面への影響もあります。依存傾向だった人はスマホの使い方を見直しましょう。

## ◆ヘッドホン難聴に気を付けよう！

01 耳への影響

ヘッドホン  
難聴

大きな音  
長時間



### 予防のポイント

01  
音量を下げる

02  
長時間の使用を避ける

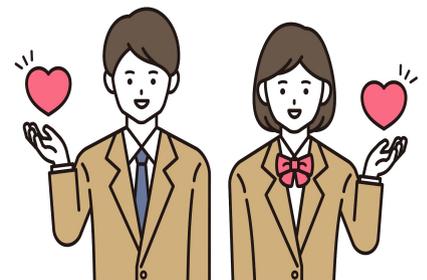
03  
ノイズキャンセリング機能のついた物を選ぶ

## ◆人と人とのリアルな関わりもとう

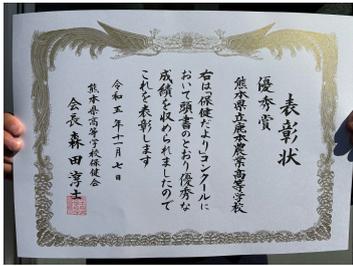
スマホがコミュニケーションツールの主流になっても、  
どんなやり取りをする場合でも、  
そこにいるのはやっぱり「人」です。

▶初対面の人に自分から挨拶をする、  
▶思いやりのある話し方をする、  
▶相手の話をしっかり聞く

何気ない一言やしぐさ、表情、  
相手を思いやる気持ちで、  
その場の空気が暖かくなります。



★自分の心や体にとって、  
本当に大切なものが何かを意識して生活していきましょう！



# 鹿本農業高校の保健だよりが 優秀校に選ばれました！！



表彰を受ける  
委員長

令和5年度熊本県高等学校保健だよりコンクールにおいて、優秀校に選ばれた鹿本農業高校の保健だより☆その表彰式が11月7日に市民会館シアーズホーム夢ホールで行われました。（今年度は最優秀校2校、優秀校6校でした）  
広〜い大ホールのステージ上では各校へのインタビューもあり、保健委員長が緊張の中、堂々と答えてくれました。

◆受賞の喜びと、保健だより作成時に工夫していることは？



今まで取り組んできた保健だよりが選ばれたのでとても嬉しかったです。  
保健だより作成時に工夫したところは、生徒にインタビューをしたり、写真などを載せて皆んなに読んでもらえるよう工夫しています。  
ぜひ読んでください！！



## インフルエンザ感染の拡大注意！！



今年は早い時期からインフルエンザが流行し、学級閉鎖を行った学校も多くあります。  
11月中旬になり、鹿本農校でもちらほらインフルエンザの人が出ています。これ以上感染を増やさないために予防に努めましょう！

せきエチケット  
できていますか？



- ・咳エチケットを守りましょう。
- ・こまめに石けんを使用して丁寧に手洗いをしましょう。
- ・十分な栄養、休養、睡眠を心がけましょう。
- ・教室の換気を行いましょう。



