

保健だより



天草高校倉岳校保健委員会
令和3年5月26日 発行
保健委員3年 森 砂原 有江

歯科検診の結果

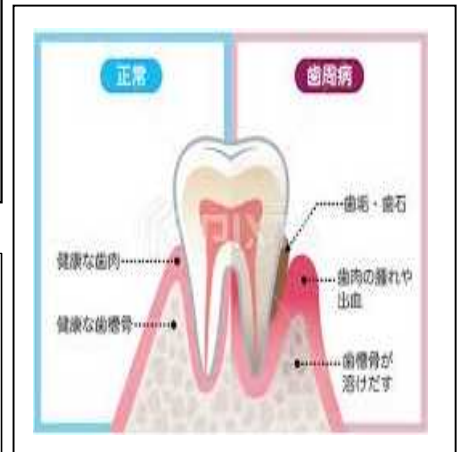
| | 受検者 | 虫歯なし | 虫歯保有者 |
|------|---------|------|-------|
| 1 学年 | 男 5/6 | 5/5 | 0 |
| | 女 5/5 | 5/5 | 0 |
| 2 学年 | 男 4/4 | 3/4 | 1 |
| | 女 5/5 | 4/5 | 1 |
| 3 学年 | 男 2/3 | 1/2 | 1 |
| | 女 10/11 | 9/10 | 1 |

全体的に虫歯保有者は少ない。
治療が済んでいない人は、
早めに終わらせるように。

歯の病気

・**歯周病** 歯と歯肉の間の溝にプラーク（歯垢）が溜まることにより、歯肉に起こる炎症。これになると溝が深くなり、プラークがどんどん溜まっていく。そしてプラーク内の菌が繁殖していき、最終的には歯が抜けてしまうこともある。

・**予防法** 毎日の歯磨き（ただし、磨きすぎると、出血が起こるためあまり力を含め過ぎないこと）
ジュース飲料の飲みすぎに注意。特に炭酸飲料はph（水素イオン）が低いいため、飲みすぎると歯を溶かしてしまう。



歯を失うと二度と生えてはこない。

しっかりと予防して、自分の歯を守ろう！



保健だより



天草高校倉岳校保健委員会
令和3年7月2日 発行
保健委員 2年 松本拓 山崎

7月17日(土)はマリンフェスタです。今年は例年より遅い時期の開催で、気温も高くなることが予想されます。水の中でも熱中症はおこります。体調を崩さず、思い出に残るマリンフェスタとなるよう、今からできる予防をしていきましょう。

熱中症について

こんな人は熱中症になりやすい！？

- ・朝ごはんを食べなかった。
- ・夜更かしが続く。
- ・部活動中、休憩せずずっと練習している。

これを続けると…

- ・頭痛で、気分も悪くなってきた…。
- ・フラフラして、立っていられなくなった…。
- ・体が熱くて、手足がしびれてきた…。



症状別重症度

I度…めまいや立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれなど

II度…吐き気、体がぐったりする、力が入らないなど

III度…全身のけいれん、反応がおかしい、まっすぐ歩けないなど

軽度

重度

⚠ 最悪の場合、死にいたることもある

熱中症を防ぐコツ！

朝ごはん…熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会です。どちらも補えるお味噌汁がオススメ！



睡眠…寝不足だと熱中症にかかりやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分な睡眠をとっておきましょう！



休憩と水分補給…30分に1回は涼しい場所で休憩し、水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう！！

睡眠について

私たち学生は、学校での授業の内容をしっかりと頭に入れるために、常に睡眠の時間調節が欠かせません。しかし、より頭を働かせるには、眠りの『質』を良くする必要があります。

そもそも睡眠における『質』とは、「眠りの深さ」のことです。目覚めが良ければ「『質』の高い睡眠」、目覚めが悪ければ「『質』の低い睡眠」ということです(※個人差による)。「質」の高い睡眠を求めるなら、休日も例外なく、まず就寝時間を一定にすることが大切です。

(もちろん、深夜まで起きている人は、そこから変える必要があります)

その他の時間に関する主な条件は、

- ・夕食は寝る3時間前までに摂る
- ・ゲームは寝る1時間前には終了する です。

また、乳製品や米、卵やバナナ等に多く含まれているトリプトファンは、睡眠の質を向上させる作用があります。

しかし、過剰に摂取すると、肝臓の機能が低下する等、逆に悪影響を及ぼします。ちなみに、イライラを抑えることで有名なカルシウムも、安眠に適した栄養素です。

そのほかにも睡眠の質をよくする方法には、

- ・38～40℃のぬるめのお湯に10～20分
ゆったりとつかる
- ・寝前にリラックスできる音楽を聴く
- ・室温を夏は26℃前後、冬は15.5～20℃にする
(これより低すぎたり高すぎたりすると、睡眠を
阻害する可能性がある) などがあります。



眠る時間が短いと、前日の疲れがとれないだけでなく、高血圧や肥満などの生活習慣病の原因になったり、最悪の場合には癌(がん)の発生率にも影響します。皆さんの中にはどうしても眠れなかったり、3年生にもなると眠る時間をつくる暇がない人もいるかもしれません。

しかし、単純に寝る時間を早くしたり、休日の場合、ゆっくり昼寝をしてみたり、今からでも自分でできることがあります。自分の体の為にも、ぐっすり眠ってみませんか。



保健だより

熊本県立天草高等学校倉岳高校
令和3年10月14日 発行
保健委員1年 中元 池田

10月10日は目の愛護デーです。「目でものを見る力」である視力には個人差がありますが、生活習慣でも視力がおとろえてしまうことがあります。視力を保てるようにしましょう。

<いろいろな目の病気>

・ドライアイ

涙の分泌量不足や涙の異常によってすぐに蒸発するため、表面が乾燥して起こります。

ドライアイを予防するには、テレビや携帯、ゲーム、パソコンの使用時間を制限するなどの注意が必要です。

<症状>

目のかゆみ、痛み、充血、目がごろごろ
光がまぶしく感じる 等



・コンタクトレンズによる目の障害

コンタクトレンズによる目の障害は、「角膜の傷」「アレルギー性結膜炎」「角膜炎・角膜潰瘍（かいよう）」などがあり、放置すると視力の低下等の懸念もあるため、コンタクトレンズの正しい使用方法の確認や定期検査、異常時の眼科受診が必要です。

最近では、カラーコンタクトレンズ使用者の目の障害が増えています。原因として、カラーコンタクトレンズは酸素を通す能力が低いことに加え、臨床試験を行わずに販売されている場合があります。安易な気持ちでカラーコンタクトレンズを使用しないように気をつけましょう。



視力の低下を防ぐ方法

1時間のうち15分は休憩時間として、遠くを見たり、目を閉じてピントを緩めましょう。温めたタオルや入浴などで目を温めることも、目の筋肉をほぐす効果があります。皆さん、目を大切にしましょう。

また、健康診断後の受診を済ませていない人は、できるだけ早く受診するようにしましょう。



地震や台風、大雨に備える

非常用持ち出しバッグを
準備しておこう！



災害はいつ起きるかわかりません。
万一に備えて、非常用持ち出し袋を
準備しておきましょう。

非常用の持ち出し品リスト

- ・非常食
- ・飲料水
- ・懐中電灯
- ・応急手当用品 など



非常用持ち出し袋は定期的には中身を確認することが大切です。
両手が使えるリュックタイプの袋にまとめ、玄関や裏口など避難するときに通
る場所に、寝る時には寝室に置いておきましょう。

災害が起きた時に素早く避難できるように、避難場所までの道のりと危険箇所を
ハザードマップで確認し、命を守るための最善策を確認しておく事も大切です。
災害時、正しく情報を収集し自分や家族を守る行動ができるように、日頃から話
し合っておくのも大切ですよ。

スマホ依存に関する意見、お悩み募集中！

スマホ依存に関して意見やお悩みがあったら下の空欄に書いて保健委員に提出
してください。

提出期限：10月22日

快適な睡眠と、適度な時間



私たちは、学生として勉強はしなければならないことです。

しかし、最近はスマホやゲームなどに夢中になっている人も増えてきています。勉強やスマホにばかり意識がいったって、睡眠をおろそかにしていませんか？

「睡眠なんて3、4時間くらいで良いだろう」

「もうこんな時間だし、明日は休みだし、今日は夜更かししよう」

多くの人がこう思っているのではありませんか？

そんな考えは、今すぐ変えるようにして下さい。

睡眠は私たちの健康を支える大きな柱です。

これをおろそかにすると

- ・体の免疫が低下する。・集中力が散漫になる。・昼間などに睡魔が襲ってくる。
- ・昼夜逆転し、体内時計がくるってしまう。

また、寝る前に過剰に脳や目を使う作業（長時間の読書、勉強、スマホの使用など）をすると、視力の低下、頭痛、スマホ依存、目の痛み・過剰な重みなどが起こります。



テスト前に勉強をするのは大切ですが、睡眠をしっかりと摂らないと、本番になって注意力が鈍ったり、居眠りをしてしまったりなどで散々な結果になるかもしれません。テストの2、3日前には1度見直してみてください。勉強にばかり偏って、自分の身体のことを考えていない様な過ごし方をしないようにしてください。

本格的に夏に入ってきました。暑さによって抵抗力が低くなってきます。塩分の摂取や水分の補給など、予防をしっかりと行っていきましょう。



保健だより



天草高校倉岳校保健委員会
令和3年12月24日 発行
保健委員 2年 松本拓 山崎

2学期も終わり、明日から冬休みに入ります。2学期は有意義に過ごすことができましたか？冬休みも生活リズムを崩さないように生活しましょう！

保健委員会では、11月4日に開催された生徒保健委員連絡協議会に参加してきました。その中で紹介された「うで体」「あし体」の特徴と体タイプ別のアドバイスを紹介します。





うで体 (からだ) タイプ

- ①左腰が開いている
- ②左肩はバランスをとるために上がっている
- ③右の骨盤は前にかぶっており、開きにくい
- ④重心を爪先にかける
- ⑤左半身が弱く、左側にけがをする傾向がある
- ⑥手を使ってタイミングを取る
- ⑦引く力を使う

あし体 (からだ) タイプ

- ①右腰が開いている
- ②右肩はバランスをとるために上がっている
- ③左の骨盤は前にかぶっており、開きにくい
- ④重心をかかどにかける
- ⑤右半身が弱く、右側にけがをする傾向がある
- ⑥足を使ってタイミングを取る
- ⑦押す力を使う

体タイプ別アドバイス

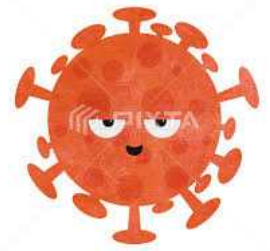
| | うで体 | あし体 |
|--|-----------------------------|--------------------------------|
| 歩き方 | 手はグー。前のめりで腕は後ろに引く | 手はパー。手と足を前に押して歩く |
| ストレスがかからない向き | 左向き (左の骨盤が開いているから) | 右向き (右の骨盤が開いているから) |
| 縦書き・横書き | 横書き (左起点だから) | 縦書き (右起点だから) |
| 会話  | 身ぶり・手ぶりをしながら話す | 歩きながら話す |
| 服選び  | 上半身はゆったりな服 (腕が使いやすい) | 下半身はゆったりな服 (足が使いやすい) |
| 靴選び  | ヒールがある靴 (重心が前だから) | かかどが低い靴 (重心が後ろだから) |
| 椅子選び | かための椅子 足を伸ばして座るのが良い | クッション性が高い椅子 膝を曲げて座るのが良い |
| 寝具選び  | 枕：かたくて高い マット：かため (猫背だから) | 枕：柔らかくて低い マット：柔らかい (そり腰だから) |

感染症

冬は感染症の季節です。この時期に特に気を付けなければいけない感染症は、以下の通りです。

新型コロナウイルス感染症

今、オミクロン株などで注目されている感染症です。基本的な症状は一般的な感染症とほぼ同じで、発熱、せき、悪寒などを引き起こします。感染力が高く、倦怠感などの「後遺症」が残る可能性があります。ほかの菌よりも生存期間が比較的長く、インフルエンザウイルスは2～8時間なのに対し、新型コロナウイルスは3日間生き残ります。



インフルエンザ

最近新型コロナウイルス感染症の影響で影が薄くなっていますが、それでも一度感染すれば免疫力が下がり、コロナウイルスにも感染しやすくなるので、まだまだ注意しなければいけません。インフルエンザの中にも、A型やB型など、いくつか種類があります。新型コロナウイルス同様、アルコール消毒が有効です。



感染性胃腸炎

インフルエンザ同様、発熱や下痢、嘔吐などの症状を起こします。食事によるものは、「食中毒」と呼ばれます。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザとは違い、アルコール消毒が効きません。病原菌は複数種類ありますが、手洗い・うがい、腐ったものを食べないなどで予防できます。料理などでも、食材をよく水で洗う、しっかりと火を通すなどをすると良いです。



これからの対応

感染症が冬に起こりやすくなる原因は、冬の気候によります。空気が乾燥すると、ウイルスの飛沫が広い範囲に飛びやすくなり、また喉の粘膜が乾燥して血流が低下し、免疫力が低下することによって喉に炎症を起こしやすくなります。ウイルスを防ぎ、免疫力を高めるためには、マスクを着けて外出する、栄養バランスの良い食事をする、こまめに水分補給をする、長い睡眠時間を確保する、程よい運動をする、手洗いうがい・手指消毒をするなど、当たり前なことを続けていかなければなりません。最近新型コロナウイルス感染症の勢いも収まりつつありますが、まだ私たちが感染しないとは言いきれません。特に2年生は1月に修学旅行を控えているので、引き続き徹底した感染対策を行っていく必要があります。日々の生活を、一度見直してみてもいいかもしれません。



保健室からのお知らせ

健康診断後の受診・治療は済んでいますか？受診が済んでいないご家庭は、ぜひ冬休みを利用して受診をお願いします。

なお、治療が済みましたら、受診報告書を学校までご提出ください。



保健だより

熊本県立天草高等学校倉岳校
令和4年2月28日 発行
保健委員1年 中元 池田

今年も花粉症対策を万全に!!

そろそろ始まる、目のかゆみや鼻のおずおず。

まもなく杉やヒノキの花粉が飛散する時期がやってきます。今春の花粉飛散について日本気象協会では早いところで2月上旬から始まると予測しています。

花粉症の対策は万全ですか？毎春、花粉症で悩まされる人も、まだ発症していない人も、テレビなどで花粉情報をチェックし、しっかりと花粉症対策を取りましょう。



<実践したい花粉症の対策>

飛散量の多い日はマスク・眼鏡。
マスクは、鼻のなかに花粉が侵入するのを防ぎます。目には花粉防御用メガネもありますが、通常の眼鏡でも、ある程度目に入るのを防ぐ効果が期待できます。

【花粉症の症状】

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、涙目、目の充血、
だるい、イライラする、寒気 等

・服装にもちょっと工夫を

ニットあるいは、毛織物の上着やコートよりも、生地がスベスベしたポリエステルなどのほうが、衣服に花粉が付きにくくなります。

・外出先からもどったとき

玄関先で花粉を払い落としてから、家の中に入りましょう。また、忘れずにうがいをし、手と顔を洗いましょう。

・室内を掃除するとき

掃除の際、花粉が舞い上がらないように拭き掃除をし、その後で掃除機をかけましょう。

<予防のための生活習慣>

疲労や睡眠不足が体調に影響して、アレルギー反応が起きやすくなります。日ごろから栄養のバランスがとれた食事、規則正しい生活、十分な睡眠を心がけましょう。



¥ スマホとの正しい付き合い方

ソーシャルゲームは無料で遊べるのも多いけど...

無料で進められるところまで来たけど、ここから先は課金しないと進めない。もっと進めたいと思って課金してしまう。ちょっとだけなら大丈夫だよね...

でもいったん課金しだすと止まらなくなり、生活に影響を与えたり借金までしてしまう人もいます。ゲーム課金に対しては、「誘惑を抑える工夫」が必要です。



¥ 課金への誘惑&ワナ

・他人への優越感

同じゲームしている友達に自分の持っているキャラやアイテムを自慢する、その優越感が気持ちいい。

・フレンド機能

一緒にやっているフレンドが持っているアイテムやキャラが欲しくなり、課金してしまう。

・話を合わせたい

友達とゲームの話をしていても、課金していない人、課金している人で話が合わずに自分も課金してしまう。



¥ ゴールがない無限階段

一度課金を始めると、それまで払った金額がもったいなくて、途中でやめられなくなります。これは薬物などと同じく「依存」に似た症状です。段々と階段を登って行くのと同じように課金していく。でもお金がなくなったり大切な時間も浪費したり、しんどくなってきて「もうやめようかな...」と思ったとき、悪魔のささやきが聞こえます。「ここまで昇ったんだし、途中でやめるのはもったいないぞ」。ところが課金ゲームの場合、その階段の先にゴールはありません。無限に続く階段なのです。



¥ 「やめたい!」と思ったとき自分にできる対策

- ・ソフトを買うだけでできるゲームに移行する
- ・スマホからアプリを消す
- ・他の趣味を探してみる



¥ それでもやめられないときは...

やめられないのは、悪いことでも恥ずかしいことでもありません。ゲームについてはいろいろな事例・事件があまりに多いため、WHO（世界保健機関）が「ゲーム依存症（ゲーム症/ゲーム障害とも）」と定義し、国際疾病分類（第11版）に加えました。気軽に話ができる周りの大人がいれば、相談してみましよう。もしもない場合は、学校の先生に相談してみてください。きっと力になってもらえます。

スマホ使用状況に関するアンケート結果

2021年9月と2022年1月に実施したスマホの使用状況に関するアンケートの結果を報告します。

| 1回目(2021年9月実施) | 2回目(2022年1月実施) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----|---------|-----|-------|-----|---|-----|--------|-----|---------|-----|-------|-----|--|------|--|-------|----|---------|-----|-------|-----|-----------|-----|--------|-----|---------|-----|-----|-----|-----|----|
| <p>(1) 平日(月～金)は1日に何時間スマホを使用していますか？</p> <table border="1"> <caption>平日(月～金)の1日あたりスマホ使用時間 (2021年9月)</caption> <tr><th>使用時間</th><th>割合</th></tr> <tr><td>1時間未満</td><td>3%</td></tr> <tr><td>1～2時間</td><td>7%</td></tr> <tr><td>2～3時間</td><td>37%</td></tr> <tr><td>3～4時間</td><td>20%</td></tr> <tr><td>4～5時間</td><td>20%</td></tr> <tr><td>5時間以上</td><td>13%</td></tr> </table> | 使用時間 | 割合 | 1時間未満 | 3% | 1～2時間 | 7% | 2～3時間 | 37% | 3～4時間 | 20% | 4～5時間 | 20% | 5時間以上 | 13% | <p>(1) 平日(月～金)は1日に何時間スマホを使用していますか？</p> <table border="1"> <caption>平日(月～金)の1日あたりスマホ使用時間 (2022年1月)</caption> <tr><th>使用時間</th><th>割合</th></tr> <tr><td>1時間未満</td><td>3%</td></tr> <tr><td>1～2時間</td><td>11%</td></tr> <tr><td>2～3時間</td><td>36%</td></tr> <tr><td>3～4時間</td><td>3%</td></tr> <tr><td>4～5時間</td><td>18%</td></tr> <tr><td>5時間以上</td><td>29%</td></tr> </table> | 使用時間 | 割合 | 1時間未満 | 3% | 1～2時間 | 11% | 2～3時間 | 36% | 3～4時間 | 3% | 4～5時間 | 18% | 5時間以上 | 29% | | | | |
| 使用時間 | 割合 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1時間未満 | 3% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1～2時間 | 7% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2～3時間 | 37% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3～4時間 | 20% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4～5時間 | 20% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5時間以上 | 13% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 使用時間 | 割合 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1時間未満 | 3% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1～2時間 | 11% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2～3時間 | 36% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3～4時間 | 3% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4～5時間 | 18% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5時間以上 | 29% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>(2) 休日は1日に何時間スマホを使用していますか？</p> <table border="1"> <caption>休日の1日あたりスマホ使用時間 (2021年9月)</caption> <tr><th>使用時間</th><th>割合</th></tr> <tr><td>1時間未満</td><td>3%</td></tr> <tr><td>1～3時間</td><td>7%</td></tr> <tr><td>3～5時間</td><td>23%</td></tr> <tr><td>5～7時間</td><td>42%</td></tr> <tr><td>7～9時間</td><td>6%</td></tr> <tr><td>9時間以上</td><td>19%</td></tr> </table> | 使用時間 | 割合 | 1時間未満 | 3% | 1～3時間 | 7% | 3～5時間 | 23% | 5～7時間 | 42% | 7～9時間 | 6% | 9時間以上 | 19% | <p>(2) 休日は1日に何時間スマホを使用していますか？</p> <table border="1"> <caption>休日の1日あたりスマホ使用時間 (2022年1月)</caption> <tr><th>使用時間</th><th>割合</th></tr> <tr><td>1時間未満</td><td>4%</td></tr> <tr><td>1～3時間</td><td>4%</td></tr> <tr><td>3～5時間</td><td>32%</td></tr> <tr><td>5～7時間</td><td>14%</td></tr> <tr><td>7～9時間</td><td>14%</td></tr> <tr><td>9時間以上</td><td>32%</td></tr> </table> | 使用時間 | 割合 | 1時間未満 | 4% | 1～3時間 | 4% | 3～5時間 | 32% | 5～7時間 | 14% | 7～9時間 | 14% | 9時間以上 | 32% | | | | |
| 使用時間 | 割合 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1時間未満 | 3% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1～3時間 | 7% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3～5時間 | 23% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5～7時間 | 42% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7～9時間 | 6% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9時間以上 | 19% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 使用時間 | 割合 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1時間未満 | 4% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1～3時間 | 4% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3～5時間 | 32% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5～7時間 | 14% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7～9時間 | 14% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9時間以上 | 32% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>(3) 夜は何時までスマホを使用しますか？</p> <table border="1"> <caption>夜のスマホ使用時間 (2021年9月)</caption> <tr><th>使用時間</th><th>割合</th></tr> <tr><td>8時より前</td><td>0%</td></tr> <tr><td>8時台</td><td>6%</td></tr> <tr><td>9時台</td><td>10%</td></tr> <tr><td>10時台</td><td>26%</td></tr> <tr><td>11時台</td><td>35%</td></tr> <tr><td>12時以降</td><td>23%</td></tr> </table> | 使用時間 | 割合 | 8時より前 | 0% | 8時台 | 6% | 9時台 | 10% | 10時台 | 26% | 11時台 | 35% | 12時以降 | 23% | <p>(3) 夜は何時までスマホを使用しますか？</p> <table border="1"> <caption>夜のスマホ使用時間 (2022年1月)</caption> <tr><th>使用時間</th><th>割合</th></tr> <tr><td>8時より前</td><td>0%</td></tr> <tr><td>8時台</td><td>0%</td></tr> <tr><td>9時台</td><td>11%</td></tr> <tr><td>10時台</td><td>32%</td></tr> <tr><td>11時台</td><td>25%</td></tr> <tr><td>12時以降</td><td>32%</td></tr> </table> | 使用時間 | 割合 | 8時より前 | 0% | 8時台 | 0% | 9時台 | 11% | 10時台 | 32% | 11時台 | 25% | 12時以降 | 32% | | | | |
| 使用時間 | 割合 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8時より前 | 0% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8時台 | 6% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9時台 | 10% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10時台 | 26% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11時台 | 35% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12時以降 | 23% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 使用時間 | 割合 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8時より前 | 0% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8時台 | 0% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9時台 | 11% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10時台 | 32% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11時台 | 25% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12時以降 | 32% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>(4) スマホでよく使っている機能は何ですか？</p> <table border="1"> <caption>よく使っているスマホ機能 (2021年9月)</caption> <tr><th>機能</th><th>割合</th></tr> <tr><td>YouTube</td><td>32%</td></tr> <tr><td>LINE</td><td>19%</td></tr> <tr><td>Instagram</td><td>10%</td></tr> <tr><td>TikTok</td><td>10%</td></tr> <tr><td>Twitter</td><td>9%</td></tr> <tr><td>ゲーム</td><td>18%</td></tr> <tr><td>その他</td><td>2%</td></tr> </table> | 機能 | 割合 | YouTube | 32% | LINE | 19% | Instagram | 10% | TikTok | 10% | Twitter | 9% | ゲーム | 18% | その他 | 2% | <p>(4) スマホでよく使っている機能は何ですか？</p> <table border="1"> <caption>よく使っているスマホ機能 (2022年1月)</caption> <tr><th>機能</th><th>割合</th></tr> <tr><td>YouTube</td><td>31%</td></tr> <tr><td>LINE</td><td>16%</td></tr> <tr><td>Instagram</td><td>7%</td></tr> <tr><td>TikTok</td><td>10%</td></tr> <tr><td>Twitter</td><td>12%</td></tr> <tr><td>ゲーム</td><td>20%</td></tr> <tr><td>その他</td><td>4%</td></tr> </table> | 機能 | 割合 | YouTube | 31% | LINE | 16% | Instagram | 7% | TikTok | 10% | Twitter | 12% | ゲーム | 20% | その他 | 4% |
| 機能 | 割合 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| YouTube | 32% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LINE | 19% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Instagram | 10% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TikTok | 10% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Twitter | 9% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ゲーム | 18% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| その他 | 2% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 機能 | 割合 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| YouTube | 31% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LINE | 16% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Instagram | 7% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TikTok | 10% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Twitter | 12% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ゲーム | 20% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| その他 | 4% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>(5) スマホ使用時のルールは決めていますか？</p> <table border="1"> <caption>スマホ使用時のルール (2021年9月)</caption> <tr><th>回答</th><th>割合</th></tr> <tr><td>はい</td><td>10%</td></tr> <tr><td>いいえ</td><td>90%</td></tr> </table> | 回答 | 割合 | はい | 10% | いいえ | 90% | <p>(5) スマホ使用時のルールは決めていますか？</p> <table border="1"> <caption>スマホ使用時のルール (2022年1月)</caption> <tr><th>回答</th><th>割合</th></tr> <tr><td>はい</td><td>15%</td></tr> <tr><td>いいえ</td><td>85%</td></tr> </table> | 回答 | 割合 | はい | 15% | いいえ | 85% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 回答 | 割合 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| はい | 10% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| いいえ | 90% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 回答 | 割合 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| はい | 15% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| いいえ | 85% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

長時間スマホを使用している人が増えている

約90%が10時以降もスマホを使用している

ルールを決めた人が少し増えた〇

| | |
|--|--------------------------------------|
| <p>(6) スマホは常時手元や見える場所においていますか？</p> | <p>(6) スマホは常時手元や見える場所においていますか？</p> |
| <p>(7) スマホにフィルタリングはかけていますか？</p> | <p>(7) スマホにフィルタリングはかけていますか？</p> |
| <p>(8) スマホに依存しているなど感じることはありますか？</p> | <p>(8) スマホに依存しているなど感じることはありますか？</p> |
| <p>長時間、または遅くまでスマホを使用しているにもかかわらず、依存を自覚していない人が多かった</p> | <p>(9) スマホの使い方について見つめ直す事ができましたか？</p> |

スマホへの依存を自覚している人が増えた○

70%以上がスマホの使い方について見つめ直すことができています○

秋桜祭での保健委員の発表後、自身のスマホの使い方について振り返り、現状を確認することができた人は多かったようです。しかし、行動の改善については、まだほとんどの人ができていないようです。すぐに改善することは難しいかもしれませんが、「スマホの使用時間を1時間短くしてみる」「家庭でのルールを決めてみる」など小さな事から少しずつ変えていけると良いですね。

卒業生のみなさんおめでとうございます

これからみなさんはそれぞれの道を歩き出します。そこには体調を崩したときに看病してくれるおうちの方々や、つらい時に行ける保健室はないかもしれません。あなたの異変に気づき、休ませてあげられるのはあなただけなのです。

これから先は、学校で勉強した知識を生かして、自分の健康を守れるみなさんでいてください。そして、困ったことや悩みがあれば、いつでも相談しに来てくださいね。みなさんのこれからが健康で明るいものになるよう、願っています。

