ほけんだより 7月

令和３年７月
愛知県立一色高等学校

みなさんは毎年夏休みをどのように過ごしていますか？ついつい夜更かしてしまったり、生活習慣が乱れたりしていませんか？一度生活習慣が乱れると、元に戻すのは難しいものです。今年は夏休みの過ごし方を見直してみませんか？

体内時計を整えよう

体内時計を整えるポイント

①朝の明るい光を浴びる
②夕方以降は明るい照明を控え、ディスプレーの光にも注意する
③15 時以降の昼寝はNG
④睡眠不足を蓄積させない
⑤休みの日も起床時刻を遅らせない

高校生に必要な睡眠時間は８～10 時間とされています。また、睡眠時間が７時間 30 分未満の人は、７時間 30 分以上の人に比べて、気分が落ち込み、不安感が強いことが明らかになっています。

高校生の体内時計は、他の年代と比べて夜型であるという特徴をもっています。夜更かしをしやすい年代なので、高校生は夜更かしを防ぐために、特に意識して体内時計を整える必要があります。

スマホと健康＋i（プラスワン）　～第１回生活実態調査～

今年度も保健委員会では引き続きスマホと健康について考えていきます。昨年度ほけんだよりでは「スマホと健康」を連載しましたが、今年度は「スマホと健康＋i（プラスワン）」として、昨年度よりもっと身近に感じられるような内容や一色高校の実態をお伝えしていきます。

一色高校では、年に２回、生活実態調査を実施しています。今年度の１回目は６月 17 日に実施しました。
生活実態調査の中には、スマホに関する項目もあります。以下の結果は昨年度の２月に実施したものです。

平日の帰宅後に最も時間を使うことは何ですか？	
学習	3.1%（18 名）
スマートフォン	75.3%（442 名）
家の手伝い	4.8%（28 名）
アルバイト	3.7%（22 名）
友人との時間	7.7%（45 名）
スポーツ	2.2%（13 名）
その他	3.2%（19 名）

1日の平均スマホ使用時間	
30 分以内	1.4%（８名）
１時間以内	2.9%（17 名）
２時間以内	17.2%（100 名）
３時間以内	25.2%（147 名）
４時間以内	15.1%（88 名）
それ以上	38.1%（222 名）
使わない（未所持）	0.2%（１名）

この結果を見てもわかるように、たくさんの人が１日４時間を超えてスマホを使用しています。高校生のスマホの理想的な使用時間は１日２時間までと言われています。長時間のスマホ使用は生活習慣が乱れる原因になります。夏休み中は特にスマホの使用が増えてしまいがちですが、使い方を見直して、使用時間を減らしてみませんか？