

保健室だより

平成 27 年 11 月 25 日
鳥取県立岩美高等学校
保健室

岩美高生徒の生活習慣

10月7日（水）に「生活満足度アンケート」を実施しました。その中で、生活習慣に関する項目の結果から、下記の課題が見えてきました。あなたの生活習慣はどうですか？
自分の生活習慣を見直し、毎日気持ちよく登校できる身体づくりをしましょう。

○平日の就寝時刻

12時以降に就寝する生徒
1年：29.8% 2年：39.1% 3年：35.7%

	10時以前	10時～11時	11時～12時	0時～1時	1時以降	(%)
1年	4.8	20.2	45.2	23.8	6.0	
2年	0.0	17.2	43.8	26.6	12.5	
3年	0.0	25.4	39.0	25.4	10.2	

睡眠不足を・・・

	感じている	感じていない	(%)
1年	50.0	50.0	
2年	42.2	57.8	
3年	32.2	67.8	

○平日の睡眠時間

	6時間未満	6～7時間	7～8時間	8～9時間	(%)
1年	11.9	53.6	31.0	3.6	
2年	9.4	60.9	26.6	3.1	
3年	10.2	59.3	28.8	1.7	

○睡眠不足の理由

	なんとなく夜更かし	宿題や勉強で寝る時間が遅い	帰宅時間が遅い	テレビやビデオを見ている	ラジオを聞いている	携帯端末でゲーム	電話・メール・LINE	眠れない	家族の寝る時間が遅い	その他	(%)
1年	26.1	8.7	13.0	7.2	0.0	7.2	7.2	20.3	1.4	8.7	
2年	20.0	5.0	5.0	7.5	0.0	20.0	10.0	25.0	2.5	5.0	
3年	25.9	11.1	0.0	3.7	0.0	7.4	11.1	25.9	3.7	11.1	

※「なんとなく夜更かし」「眠れない」と答えた生徒は、携帯電話やスマホの使用時間はどうですか？だらだらと使用していませんか？

○帰宅後の携帯・スマホの使用時間

	0～60分	1～2時間	2～3時間	3時間以上	(%)
1年	9.5	35.7	22.6	32.1	
2年	17.2	21.9	26.6	34.4	
3年	8.5	28.8	39.0	23.7	

○帰宅後のテレビやDVDの視聴時間

	0～60分	1～2時間	2時間以上	(%)
1年	48.8	31.0	20.2	
2年	42.9	34.9	22.2	
3年	42.4	42.4	15.3	

帰宅後の「携帯・スマホの使用時間」と「テレビやDVDの視聴時間」を足してみてください。長時間使用していることに気付くと思います。

帰宅してからの時間の使い方が、早寝のポイントになります。

時間を無駄に使うのではなく、メリハリのある生活を送りましょう。

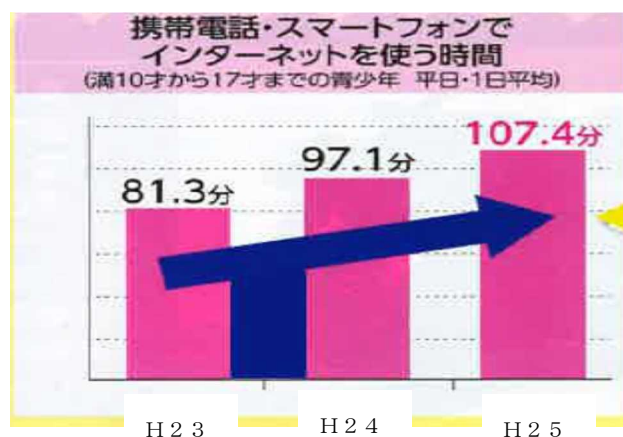
※自分の生活を自分でコントロールできるようになると、
生活全般が改善される！

ネット依存・ゲーム依存が急増中！

インターネットの利用を自分の気持ちで止めることのできない「ネット依存」が増えています。スマホのゲームやLINE等のネット上でのコミュニケーションにのめり込み、1日中携帯電話が手放せない人が増えています。

岩美高の生徒は右のグラフに示す1日平均 107.4分（H25）を超えている人が多くいます。

まずは、1日の使用時間を決める、終了時刻を決める等、時間に関するルールを決めることがポイントです。



内閣府 青少年のインターネット利用環境実態調査より

感染性胃腸炎警報が発令

11月11日に鳥取県内における「感染性胃腸炎警報」が発令されました。

感染性胃腸炎は、例年初冬から増加し始め12月頃に一度ピークができた後、3～4月頃にもう一つなだらかな山ができますが、今シーズンは1～2ヶ月程度早く増加しておいます。東部地区の患者報告が多く、今後広域的に大きな流行発生・継続のおそれがあります。

予防は“石鹸を使っての手洗い”。これはインフルエンザ予防にも言えることです。手を洗った後は自分のハンカチで拭き、清潔に保つようにしましょう。