

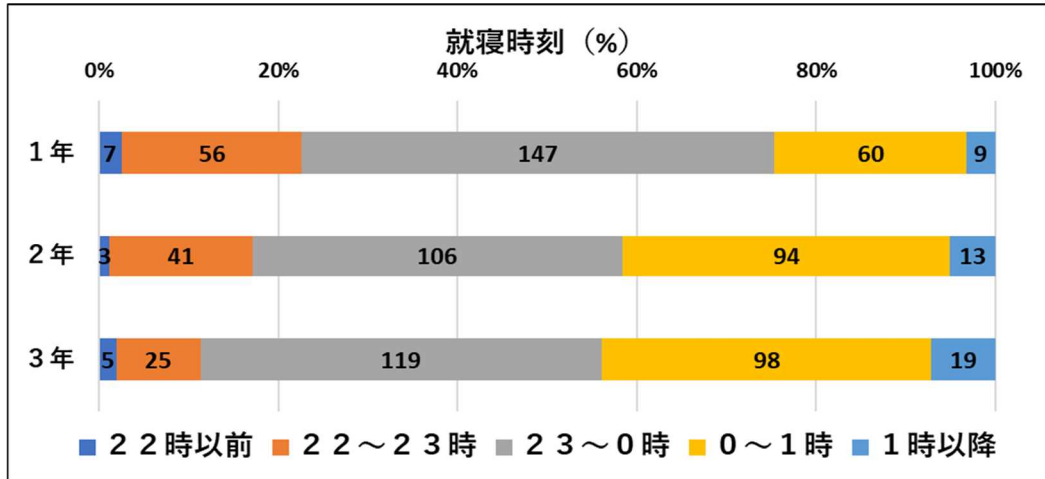


保健室だより

令和7年7月4日
鳥取東高等学校
保健室



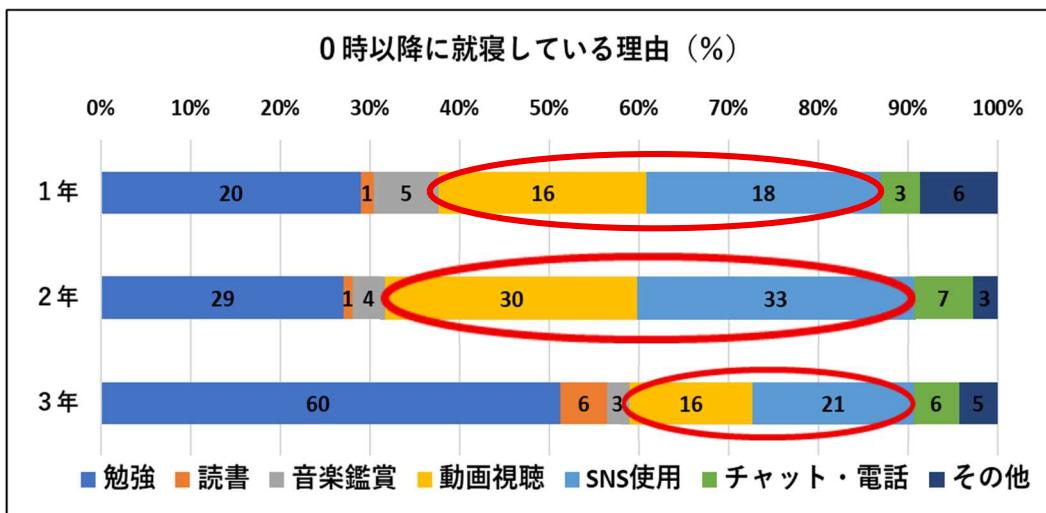
6月10日（火）に、本年度1回目の「生活習慣アンケート」を実施しました。
今回の結果の中で、就寝時刻やその理由について、少し気になる結果もありましたので、一部掲載しています。生活を振り返るきっかけとして見ていただきたいと思います。



望ましい睡眠時間

14～17歳で
「8～10時間」
18～25歳で
「7～9時間」

アンケート実施前に、1週間の生活習慣キャンペーンを実施しました。みなさん、0時までに就寝できましたか？課題やテスト勉強など、やるべきことが多く、どうしても就寝時刻が遅くなる傾向にあります。日中の眠気を防ぐためにも、少しでも睡眠時間の確保ができるような工夫が必要です。



動画視聴とSNS使用を合わせると、1・2年生では50％、3年生では30％を占めています。勉強や動画視聴など、使い方は人それぞれかもしれませんが、テレビやスマホの画面からは「ブルーライト」という光が出て、睡眠の質に悪影響を与えていると言われています。寝る前のメディア視聴は、睡眠の質を上げるためにも控えるようにしましょう。