



第2回ライフスタイル自己点検結果を報告します

第2回ライフスタイル自己点検アンケートを実施しました。今回から、調査方法を google フォームでの回答に変更しています。
合計で 826 人の生徒が回答してくれました。

概要

< 食事 >

○朝食や夕食を欠食している生徒は少ない。朝食を毎日食べている、どちらかといえば毎日食べている生徒：96.9%

○夕食を買って食べる生徒のうち、「菓子のみ」の生徒が減少している。R2.9月 18.2%→R3.4月 15.2%→今回 9.8%

< 睡眠 >

▲全体の半数以上の生徒が睡眠時間 6 時間未満である。特に 1 年生は 4 月の調査から睡眠時間 6 時間未満の生徒及び、睡眠時間に満足していない生徒の増加が見られる。

< スマホ等の使用 >

▲全体の約半数（49.4%）の人が、就寝直前までスマホを利用している。

▲1・2 年生は、4 月に比べスマホの使用時間の増加が見られた。

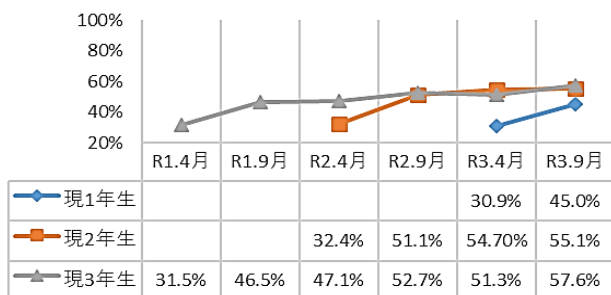
○3 年生のスマホの使用については、1・2 年生に比べ使用時間が減少してきている様子がある。

このような結果を踏まえ、再度、自分の生活習慣について振り返ってみましょう。

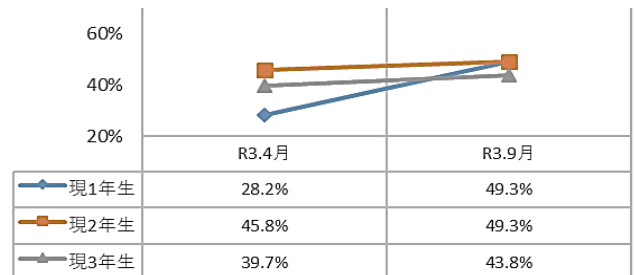


～ 気になる回答項目 ～

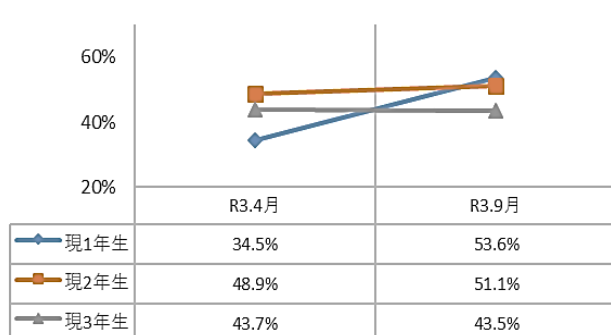
睡眠時間 6 時間未満の生徒の割合



睡眠に満足していない生徒の割合



就寝直前までスマホを使用している生徒の割合



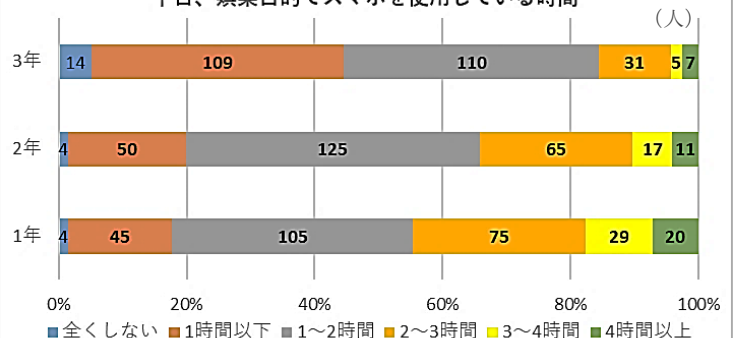
- ・睡眠 6 時間未満の生徒、睡眠に満足していない生徒（十分ではない、あまり十分ではないと感じる生徒）、就寝直前までスマホを使用している生徒の増加がありました。特に、1 年生の増加が著しい様子でした。
- ・睡眠時間が 4 月より減っていた人、睡眠に満足していない人は、「その原因はなぜなのか」を考えてみましょう。

スマートフォン等の長時間の使用は、
目に負担がかかって様々な悪影響がでます。



長い時間にわたって画面を見続けていると、ずっと近くにピントを合わせていた目の中の筋肉が、疲れてしまいます。このため、ピントを合わせる力が弱くなります。また、まばたきも減るので、涙が目にいきわたらず、目が乾いてしまいます。

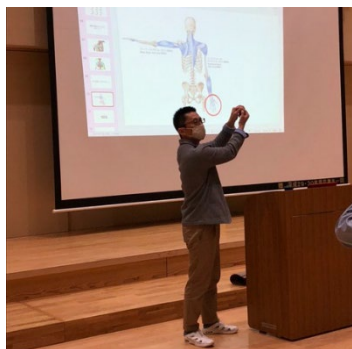
平日、娯楽目的でスマホを使用している時間



鳥取西高 PTA 保健環境委員会講演会

講演内容：「整体師が教える筋膜リリース」～これであなたの悩みもスッキリ解消～

10月23日(土)に PTA 保健環境委員会主催の講演会を行いました。講師の野津先生より、筋膜リリースのお話と「腰痛・肩こり・ゆがみ・足のむくみ・目の疲れ」に対する実技を教わりました。また、家庭でも実践できる実技を解説していただきながら具体的に教わりました。



筋膜・筋膜リリースとは？

<筋膜>

筋肉を包み保護する膜のこと

☆長時間同じ姿勢でいると筋膜によじれが生じる。よじれた筋膜を筋膜リリースで改善することができる。

～ 参加した方の感想より ～

- ・肩甲骨の動かし方や日頃の呼吸のやり方を変えることで運動になることが分かった。
- ・肩こりが指先から繋がっていることが分かった。様々な体の痛みにおいても実践で教えていただけて良かった。
- ・身近にできることを紹介していただいて、とても楽しく学ばせていただきました。

たくさんのご参加をありがとうございました。

学校でのけが 手続きは大丈夫でしょうか？

もう一度確認！災害共済給付申請

学校の管理下(授業中、部活動、登下校中など)で起こったけがについて、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度で医療費対象になります。申請に関わる書類が保健室にありますので、早めに申し出てください。また、用紙はもらったけれども保健室へ提出するのを忘れている人は、できるだけ早く提出してください。申請できるのは、けがの発生日から2年間です。忘れないようにお願いします。

※総医療費が 5,000円(自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円)以上が対象です。

※スポーツ振興センターの申請を行う場合は、医療機関窓口にて、

特別医療受給資格証(子どもの医療費助成)は使用されないよう、お願いします。

保健室からのつぶやき・・・

- ・寒暖差が激しくなってきたように感じます。季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので、日頃の体調管理をしっかりと続けていきましょうね。
- ・ライフスタイル自己点検アンケートで、スマホを長時間使用している生徒や、就寝直前まで使用している生徒が多いことが分かりました。友達と会って過ごす時間、外で体を動かす時間、将来に向かって勉強する時間、体や心をのんびり休める時間、スマホをし続ける時間。どれかを選べとは言いませんが、スマホの時間がかなり多めだとしたら考えてみるのもいいかもしれません。将来「あの時のスマホの時間を別のことにあてておけば…」と後悔するより、今、スマホ時間の見直しをしてみましょう。

