

保健便り

平成28年9月

八頭高等学校 保健室

翠陵祭～保健委員会企画展示～

- ・スマホについて展示
- ・スマホ標語募集
- ・スマホ依存症チェック



①

自分の大切な時間… スマホをどう使う？

2016・8・31

八頭高等学校保健委員会

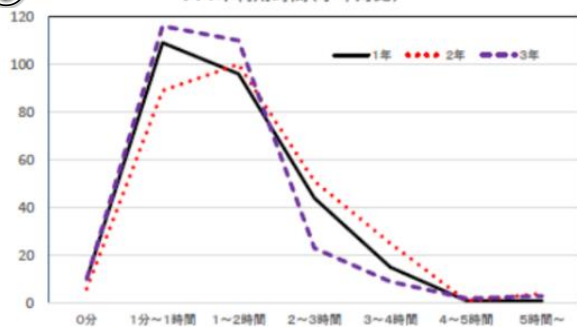
②

八頭校生徒のスマホ使用時間 実態は・・・



③

スマホ利用時間(学年対比)



④

2時間以上スマホを使っている生徒

1年生・・・22%

2年生・・・29%

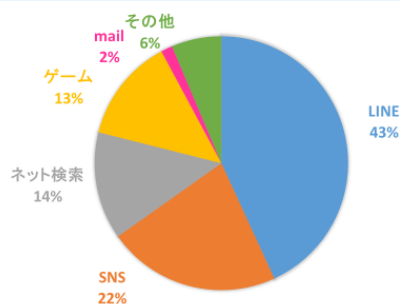
3年生・・・15%

アンケート
各クラス10人に
聞きました！！

そこで、
保健委員が聞き取りアンケートを実施



⑤ スマホ利用内容で一番多いのは？

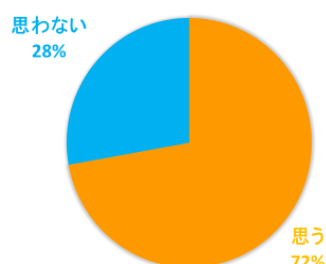


⑥ スマホの使い方を見直さなくてはいけません！



無駄な時間を過ごしたと思うことはありますか？

⑦



スマホの使い方、我が家のルール アイデアいただきました！

- ・使用時間は1日30分まで
- ・帰宅したら決まった場所に出す
- ・10時以降は使わない
- ・暗いところでは使わない
- ・課題が終わるまで置いておく
- ・家族といるときはなるべく使わない
- ・充電は3日に1回
- ・学校を欠席した日やテスト前は預ける

「スマホ依存症チェック」あなたもチェックしてみませんか？

スマホ依存度チェックをしてみよう！

当てはまる場合、チェック欄に V を記入してください。

問	質問	チェック
1	予定したより長い時間、スマホを使用してしまうことがある。	
2	スマホに費やす時間が多すぎると文句を言われたことがある。	
3	スマホを止められると、「あと数分だけ」と言ったりする。	
4	スマホに費やす時間が多くて勉強に影響が出ている。	
5	スマホのために、学校生活や友人関係に影響が出ている。	
6	深夜にスマホをして、睡眠不足になることがある。	
7	他にやらねばならないことがあるのに、メールチェックやゲームをしてしまう。	
8	次回、スマホでゲームやアプリなどをすることが待ち遠しい。	
9	他の人たちと過ごす時間より、スマホで費やす時間を多く持とうとする。	
10	実生活での心配事をスマホの心地よさでまぎらわせたります。	
11	スマホを使うようになって、これまでの趣味や娯楽に興味を失った。	
12	スマホのことを常に考えるなど、スマホが生活の主要な活動となっている。	
13	スマホなしの生活は退屈、空虚、あるいは楽しくないと思っている。	
14	嫌な気分から逃れるためスマホにのめり込む。	
15	スマホをしているときに邪魔されると、キレたり、どなったり、いらいらしたりする。	
16	スマホのために大切な人間関係、仕事、勉強や出世の機会を失いそうになったことがある。	
17	スマホへの熱中のしつさを隠すために、家族や他の人たちに嘘をついたことがある。	
18	スマホの使用時間を減らそうとして、失敗したことがある。(やめなくてはと思いながら、つい続けてしまう。)	
19	スマホの使用を制限したり完全にやめようとしたらすると、落ち着かなくなったり、機嫌が悪くなったり、気持ちが沈んだり、いらいらしたりする。	
20	落ち込んだり、不機嫌になったりしても、スマホに戻ると気持ちが落ち着く。	

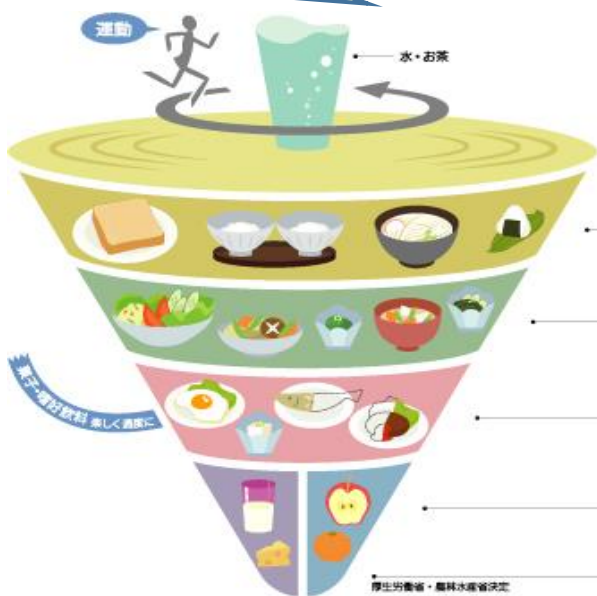
診断結果

- V が3個以上であれば、依存症予備軍
- V が5個～7個ならば、ほぼ依存症に近い
- V が8個以上ならば、専門の相談機関へ行かれることをお勧めします。



9月の保健目標「運動と栄養について考えよう」

運動時には多くのエネルギーと栄養素を消費します。栄養バランスを考えながら1日3回の食事をするようにしましょう。成長期である高校生にとって食事バランスを考えることは必須です。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(8V) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、うどん1杯、ラーメン2杯 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、おにぎり1杯、ラーメン2杯
5-6 副食(野菜、きのこ、豆、海藻類) つ(8V) 野菜料理の量程度	1つ分 = 野菜サラダ、お豆腐の料理、きのこ料理、豆料理、海藻類、肉料理、魚料理、卵料理、豆腐料理 2つ分 = 野菜炒め、お豆腐の料理、きのこ料理、豆料理、海藻類、肉料理、魚料理、卵料理、豆腐料理
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(8V) 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	1つ分 = 肉料理、魚料理、卵料理、大豆料理 2つ分 = 肉料理、魚料理、卵料理、大豆料理
2 牛乳・乳製品 つ(8V) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター
2 果物 つ(8V) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん、りんご、バナナ、葡萄、梨、桃、オレンジ、柿、イチゴ、ブルーベリー、黒ベリー、いちじく、メロン、西瓜、スイカ、メロン、西瓜、スイカ



翠陵祭は無事終わりました。

これからは、実りの秋を迎える2学期です。気持ちを切り替え、体調を整えて、充実した学校生活を送りましょう。

保健室コラム



本校勤務1年目、はじめての翠陵祭どんなのかな・・ワクワクドキドキで参加しました。

<1日目>

1年生合唱は、各クラスの力を合わせた美しいハーモニーにうっとり!! 各部の発表は、日ごろの練習の成果を存分に感じさせる内容と保健室で見る姿とは違った表情に感動!!

<2日目>

各クラスがバラエティーに富んだメニューの模擬店はさすが3年生!! いろいろな工夫がみられ、思わずゲームに参加させてもらった2年生!! 体育館での展示も見入ってしまう作品に感動!! おいしいお菓子とお茶もいただきました。

<3日目>

熱中症、けがを心配しました運動祭でしたが、しっかり自己管理し、大きなけがは無く、熱走、熱演に最終日も感動の1日でした。