

保健便り

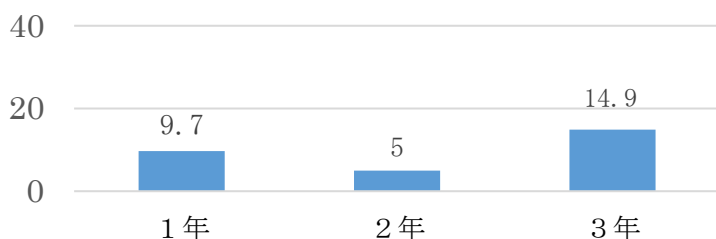
発行：県立八頭高等学校保健室＜2月号＞

今年度も残りわずかになりました。それぞれの学年のまとめの時期です。新型コロナウイルス感染症は、10都道府県に緊急事態宣言が発令されている状況です。今一度、感染予防の徹底を行ってください。

保健委員によるメディア調査結果報告

11月、12月の毎週木曜日に
実施した結果です。

就寝1時間前にスマホ利用について (使用していない人の割合) (%)



保健委員会が提案した「就寝1時間前のスマホ利用をやめよう」を守れた人は残念ながら少なかったようです（大半の人が使用している状況です）。就寝前の使用だけでなく、普段の使用時間はどうでしょうか。利用方法について見直し、生活リズムを整えましょう。

新型コロナウイルスについて

現在、鳥取県では、鳥取県版新型コロナ警報が解除され、落ち着いている状況です。また、一部の都道府県では緊急事態宣言が発令され、感染者も減少傾向にあります。**しかし、油断はできません!!!** こまめな手洗い、マスクの着用、換気などを徹底してください。

今年度は、インフルエンザ罹患者は0です。日頃の感染対策により、予防できていると言えます。新型コロナウイルス感染症含め様々な感染症の基本的な予防方法です。意識していると思いますが、気を緩めず実施してください。

◇定期健康診断の治療状況◇（2月15日現在）

手元に治療済み書
がある場合は、
至急保健室まで提
出してください。

むし歯治療率・・・36.0%

⇒昨年度は、**41.2%**でした（2月末）。今年度は少し受診率が低いようです。

視力受診率・・・20.2%

まだ治療を受けていない人は、急いで受診をしてください。



**令和2年度鳥取県学校保健会
学校保健及び学校安全表彰 優秀賞
をいただきました!!**

生徒保健委員会活動や八頭高愛し愛され運動等の活動により表彰されました。

保健委員会コーナー

2月は「就寝前のスマホ利用方法について」です。

<担当クラス：1年6組、2年6組、2年7組>

<就寝前のスマホ利用による悪影響>

- ・目の生産性の低下
- ・ストレスや不安を感じやすくなる
- ・太りやすくなる
- ・免疫力が落ちて病気のリスクが高まる

<就寝前にやっておくことリスト>

- ・ぬるま湯に入浴（就寝（時間前）が良い）
- ・ストレッチ
- ・瞑想

④ 就寝前のスマホ利用をやめるために...

- ・スマホはできるだけ暗くする
- ・スマホのアプリのインストールを制限する

○ 眠たくなるメカニズム

就寝前のスマホ利用は「光」と「刺激」によって、睡眠に悪影響を与える

「光」…夜間に分泌される睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌を抑制

「刺激」…アプリ（SNS、ゲーム）によって、目が覚める

↓
寝てはいるけど、眠たくなっていない



スマホ、タブレットなどから放たれるブルーライトは、メラトニン抑制を助長するそうです。睡眠を上手にとるためのホルモンなので、低下すると眠りが浅くなったり、寝つきが悪くなったりします。

スマホを枕元で充電しないなど工夫をして、就寝（時間前）には利用をやめましょう。



就寝前のスマホ利用がなぜいけないのか??

画面の光を浴びて、脳が昼間と錯覚!!

人は「日光を浴びると覚醒し、夜になると眠くなる」という睡眠リズムがある。体温や脈拍数、血圧などを低下させ、人を睡眠や覚醒に誘う「メラトニン」というホルモンが関係している!



スマホ、パソコン、タブレットから発せられる光によって、脳が「昼間だ」と錯覚し、メラトニンの分泌量が抑制される。すると脳が覚醒し、眠りが浅いなどの睡眠障害を引き起こしやすくなる!!

スマホは手の届かない所に置き、寝る前の使用を控えよう!



保健委員は...

就寝前のスマホ利用は、睡眠の質を下げます。友達を巻き込むようなSNSやゲームを使いすぎないようにし、お互いの時間を尊重し、よりよい睡眠がとれるようにしましょう。

今年度も、保健LHRの実施、メディア調査、校内放送、保健便りの原稿、学校保健委員会の出席など...積極的に活動してくれました!