



二年二組保健委員

良い睡眠から健康に！

質の良い睡眠をとるためには、三つのことに気を付ける必要があります。

一つ目は、睡眠環境（光、温度、音）についてです。

- ・夜の居室を暗めにし、寝室は暗くして眠りましょう。
- ・寝る前、布団の中でのデジタル機器の使用は、控えましょう。

二つ目は、生活習慣（運動、食事、リラックス）についてです。

- ・登校時や学校で太陽の光を十分に浴びましょう。
- ・週末も普段と同じ時間に起床しましょう。
- ・日中はしっかり運動し、ストレスを発散しましょう。
- ・朝食を欠かさず、三度の食事を規則正しく取りましょう。

三つ目は、嗜好品（カフェイン）についてです。

- ・カフェイン飲料（コーヒー・コーラ類・エナジードリンクなど）の摂取量をできる限り減らしましょう。

高校生の理想は、8～10時間の睡眠が目安とされています。

三つのことに気を付けて質の良い睡眠をとりましょう。

睡眠に関する推奨事項

- ・成人になっても6時間以上を目安に睡眠時間を確保しましょう。
- ・高齢者の場合は、寝床にいる時間を8時間以内を目安にしましょう。
- ・睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることがあるので注意しましょう。
- ・個人差を踏まえて取り組みましょう。

良い睡眠をとり健康になりましょう。

参考文献：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

あなたはネットに依存していませんか？

～リアル(現実)を充実させよう！！～

2年3組保健委員

なんと！！！！高校生の40.4%が「自分はネット依存だと思う」と回答しています！！

1. ネット依存とは

ネット・スマホ使用のコントロールができない。

ネット・スマホ使用を何よりも最優先する。

ネット・スマホ使用により問題が起きているが、使用を減らさない。



2. ネット依存の中心的症状の例

・昼夜逆転

・苛立つ、怒りっぽい

・暴力的になる



3. ネット依存にならないために

・スマホを使うのは夜九時までなど、使っていい時間を具体的に決める。

・食事時、外出時など使用してはいけない時間を決める。

皆さんも、スマホの利用時間を見直して、生活習慣や睡眠時間を改善してみましょう！！

参考文献：総務省「平成26年度 青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査」より

島根県教育委員会「健康とメディア学習教材② あなたはネットに依存していませんか？

～リアル(現実)を充実させよう！！～

＊保健室よりお知らせ＊

①島根県内でインフルエンザが流行しつつあります。冬休みになり、出かける機会も増えると思います。

手洗い・手指の消毒・咳エチケット(状況に応じたマスクの着用も含む)を心がけ、感染対策に努めましょう。

②1学期に健康診断の結果通知をもらった人で、まだ受診をしていない人は、冬休みの間に受診や治療をお勧めします。また、気になる症状があれば、冬休みの間に受診や治療をしておきましょう。3学期が健康で元気にスタートできるようにしましょう！