

保健だより



三重大大学教育学部附属中学校 No.5
令和5年7月13日（木）

1学期も終わりに近づき、もうすぐ夏休みです。7月に入り、感染症の症状による欠席者が増えています。天気や気温も変わりやすい時期です。感染症予防や、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

昨年度実施した健康アンケートでは、「ものすごく疲れる」「就寝時刻が24時以降」「スマホ等の使用が4時間以上」と答えた生徒は、体の調子が悪くなったり、長期休業中に生活リズムが崩れやすくなったりする傾向がみられました。今年度は「ものすごく疲れる」と答えた生徒の割合は少し減りましたが、「スマホ等の使用が4時間以上」と答えた生徒が増加しています。スマホ等とのつきあい方には十分注意して、生活に支障があるときには周りの大人に相談しましょう。

附属中健康アンケートの結果より

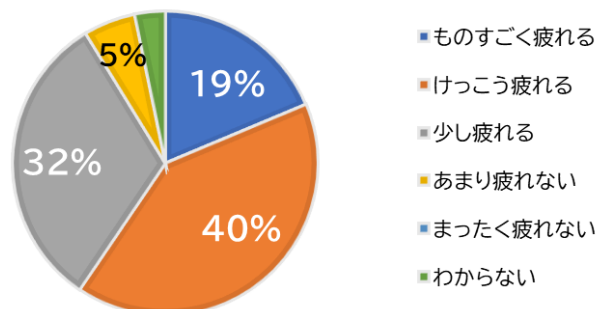


「ものすごく疲れる」人は
まず生活を見直してみましょう。

- ・生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ
- ・仮眠・昼寝をしすぎない
- ・お風呂は早めに入る
- ・夜遅くに食べない
- ・デジタル機器の使用を控える
- ・平日と土日の睡眠時間をずらしすぎない



疲れを感じることはありますか



スマホ等長時間使用 には要注意！

- ・スマホ等とはほどよい距離を保ち、

×歩きながら

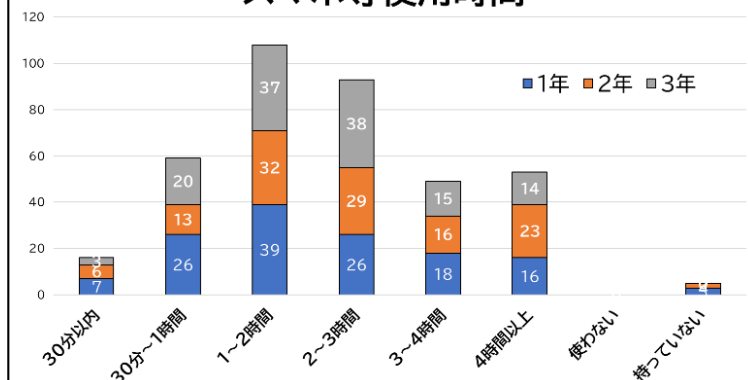
×食事をしながら

×寝る直前まで

×長時間連続で



スマホ等使用時間



にならないように注意しましょう。