

5月のほけんだより

令和5年 5月 9日
唐津青翔高等学校 保健室

5月2日は八十八夜でした。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりな時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。

暖かい日も増えてきましたね。夏に向けた体調管理をしていきましょう。

また、5月は健康診断がいくつか入っています。健康診断は病気がないか調べるのはもちろんですが、皆さんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。休むことがないようにしてください。

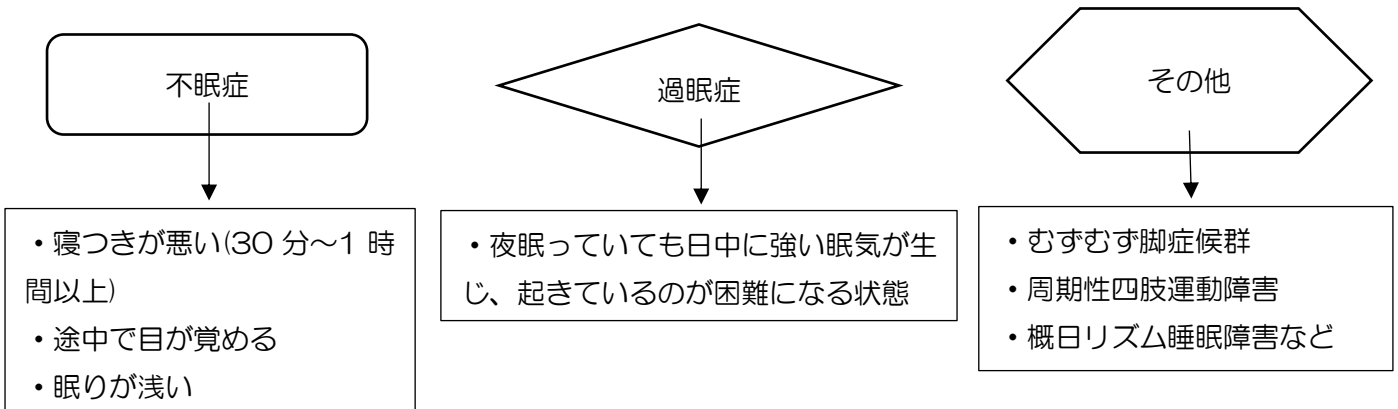


もしかして・・・スマホ依存??

- ① スマホが手元にあり、何時間でも使っている
- ② 会話よりスマホでのやり取りのほうが楽しい
- ③ 1日に何度もSNS、メールをチェックする
- ④ 長時間、夢中になって動画を視聴する
- ⑤ 友人や家族との会話中、食事中でもスマホを使う
- ⑥ スマホが使えない環境であると不安を感じる

スマホ依存によって**睡眠障害**
を引き起こすことも!

☆睡眠障害には、いくつか種類があって・・・



中高生のスマホ依存が推計で93万人を超えているようです・・・

スマホ依存になると心や体に悪い影響が出ます。例えば、低栄養、体力低下、骨密度低下、睡眠障害、感情をコントロールできない、うつ状態になったりします。また、遅刻や成績不振にも繋がり、最悪の場合は退学になるケースもあります。

青翔高校でも、朝方まで Youtube を観て寝不足になり頭痛を訴えてくる人がいたり、スマホが手元に無いと不安で仕方がないという人もいます。

便利で楽しくて夢中になってしまいがちですが、使い方には十分に注意が必要です。

スマホ依存対策アプリがたくさん出ています。なかには育成ゲームもあり楽しく対策できますので、ぜひチェックしてみてください。