

5月のほけんだより

令和6年5月16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。



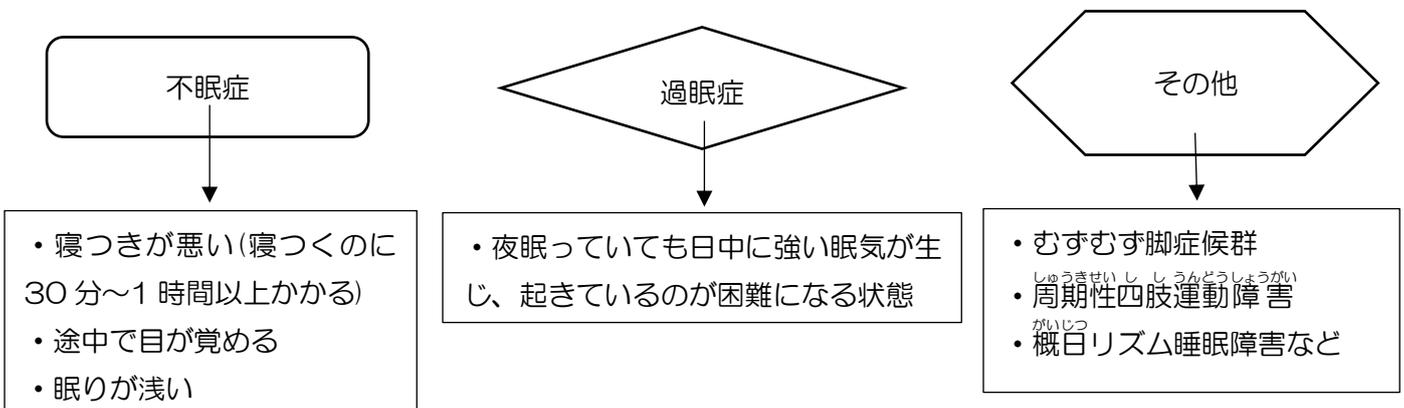
4月30日(火)の1限目にネット・ゲーム依存の予防方法について勉強しましたね！裏面にみなさんの感想や目標を載せています〜♪

もしかして・・・スマホ依存??

スマホ依存によって
睡眠障害を引き起こす

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| ① スマホが手元にあり、何時間でも使っている | ④ 会話よりスマホでのやり取りのほうが楽しい |
| ② 1日に何度もSNS、メールをチェックする | ⑤ 長時間、夢中になって動画を視聴する |
| ③ 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 |

☆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。

～ネット・ゲーム依存を予防するために～ 感想と目標を一部紹介します(^_^)

Q. セルフチェックの結果を見て、どう思いましたか？

SNS やゲームを長時間、夜中までしていたことがあった。そのせいで体調を崩したので時間を決めて使いたいと思った。

依存になりかけているので、注意深くスマホを使って自分の生活を乱さないようにしたい。

Q. セルフチェックの結果を見て、どう思いましたか？

将来のために学習時間を増やして、スマホ時間を減らす。

ピアノを頑張りたいので、スマホの使用時間を減らします！！



朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と朝ごはんを食べていない人はいませんか。

青翔高校の保健室でも「食べてきていない」という声がたくさん



朝ごはん
3つのスイッチ
ON!

ON からだ

体温が上がり、活動しやすい状態になります。



ON 脳

脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

ON お腹

胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。