

ほけんだより 2月号

令和7年2月1日
南相馬市立小高中学校
保健室

今月の保健目標
感染症の予防に
努めよう



年が明けてあっという間に1ヶ月が経ちました。後期後半はまとめの学期です。引き続き、基本的な感染症予防を継続しながら、一日一日を大切に、健康第一で生活しましょう。

今月は、全校で実施したメディア使用状況調査の結果についてお知らせします。自分の使い方に問題がないか振り返ってみましょう。

救急車要請に迷ったら・・・
16歳以上『#7119』
15歳未満『#8000』
に電話をして相談を！

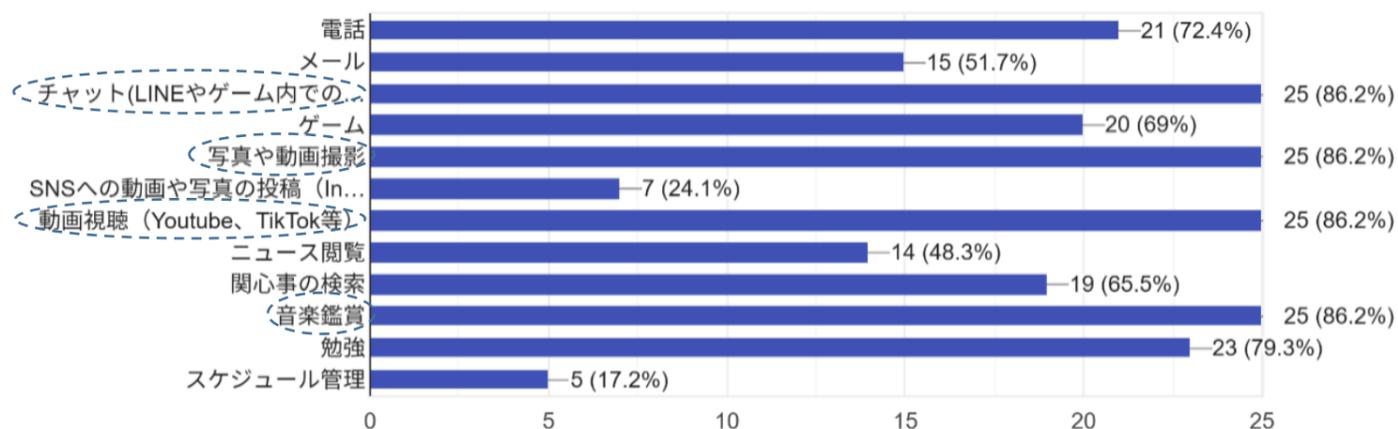
感染症が流行しています

今年は新型コロナウイルス感染症の他、インフルエンザや感染性胃腸炎なども流行しています。空気が乾燥する寒い季節は、感染症が流行しやすい時期です。下記のような症状が現れたら、登校前の検温、早めの受診をお勧めします。併せて、手洗い、うがい、換気など基本的な感染症予防を続けることが大切です。



Googleフォームを使って メディア使用状況調査を行いました

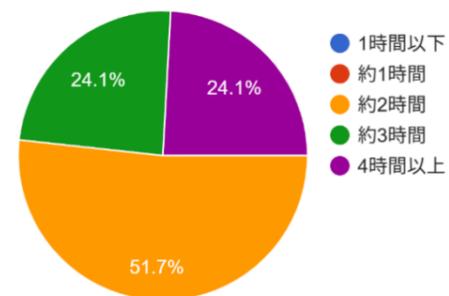
メディアを使用する目的 ※複数回答



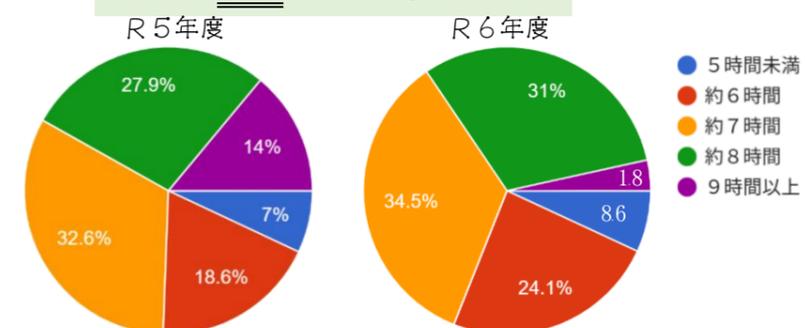
アンケート調査の結果、使用頻度が高いのは、順にスマートフォン(75.9%)、テレビ(75.9%)、ゲーム機(41.4%)、タブレット(34.5%)、パソコン(3.4%)という結果でした。メディアを使用する目的に関する結果は、上記グラフのとおりで8した。チャットなどメッセージのやり取り、写真や動画撮影、動画視聴、音楽鑑賞を目的に利用すると答えた人がそれぞれ86.2%と高い結果となりました。その一方、SNSへの動画や写真の投稿をしている人は24.1%と低く、投稿している人は少ない実態にあるようです。



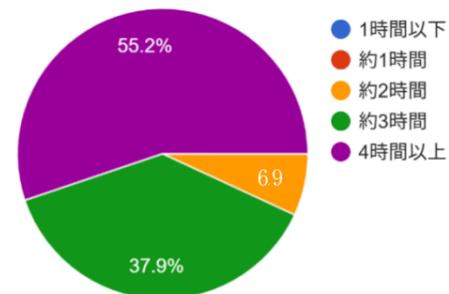
平日のメディア使用時間



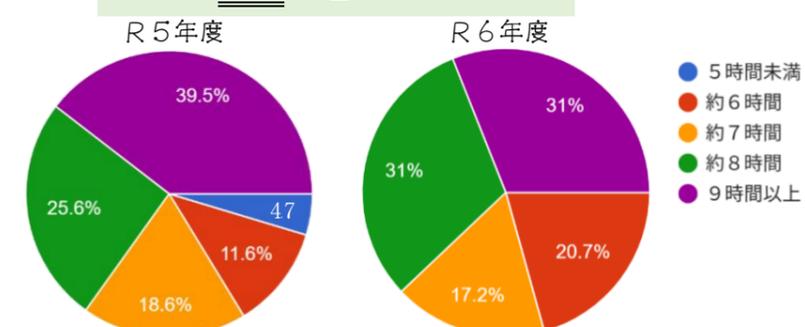
平日の睡眠時間



休日のメディア使用時間

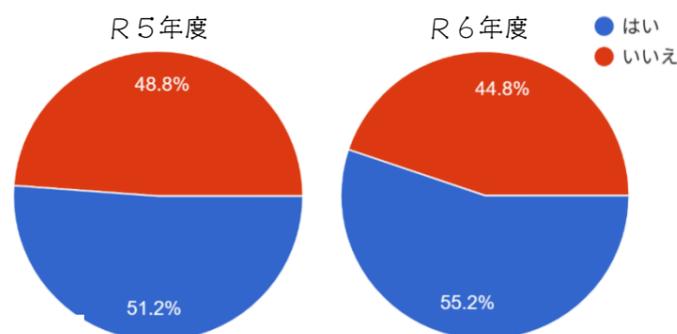


休日の睡眠時間



メディアの使用時間に関する結果をみると、平日でも2時間以上使用している結果となりました。さらに、休日の使用時間については、4時間以上使用すると答えた人が55.2%を占めており、長時間使用している実態にあるようです。これを踏まえ、睡眠時間について、令和5年度に実施した結果と比較しながら見てみると、睡眠時間が5時間未満と答えた人の割合が1.6ポイント増加していました。休日に関しては、5時間未満の睡眠と回答した人は減少しており、平日と比べて休日にしっかり睡眠がとれているようです。睡眠をしっかりとれるよう、平日も、いつもより1時間早く就寝することを心がけましょう。

使い方について家族とルールを決めていますか？



メディア使用時のルール (回答から抜粋)

- 自分の部屋に持ち込まない
- 個人情報や顔写真を投稿しない
- 課金しない
- 知らない人と会う約束をしない
- ネット上で知り合った人には会わない
- 寝る前30分は使わない
- 家族がいるところで使う

目の不調など自覚症状がありますか？



目の不調を感じている人が多くいるようです。メディアの長時間使用や睡眠不足などにより、視力低下の他、目に不調が生じることがあります。不調を感じている人は、早期に眼科受診することをお勧めします。

