

# 保健体育委員会だより

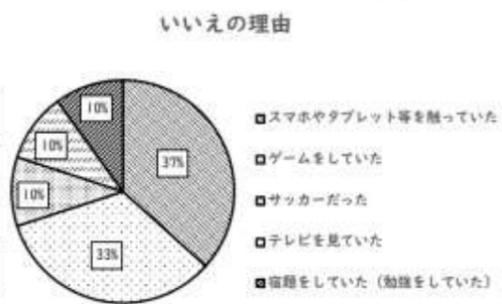
～生活アンケートを振り返って～

令和6年10月2日  
大竹市立玖波中学校  
保健室

2学期が始まって、1か月が経ちました。生活リズムは整ってきましたか？9月の第2週に5日間、生活アンケートを実施しました。その結果を、保健体育委員会のメンバー7人で考察し、玖波中生に伝えたいことをまとめました。日々の生活の参考にしてみてください。また、自分の健康課題はどこにあるのか、ということも考えながら、読み進めてもらえたらうれしいです。

## 1 就寝時間について

2年生が担当です♪



### 【アンケートから分かったこと】

- 日曜日の夜は、他の曜日に比べて、就寝時間が23:00を過ぎる人が多い。
- 23:00就寝ができなかった人の70%はメディア使用が原因である。

≪ みんなが十分な睡眠時間が取れるようになるために・・・を2年生が考えてみました! ≫



### 『睡眠時間が短いと、体への影響ってどれほどあるのだろう?』

- 集中力や注意力が低下する。
- 感情をコントロールできなくなる。
- 病気は発症するリスクが高まる。
- ストレスを感じやすくなる。

人間の理想の睡眠時間は『6.5～7.5時間』と言われています。ある研究によると、なぜか、『7時間』よりも短くても、長くても、死亡率が少し高いという結果だったようです。

### 『寝る前にメディアを使用するのは、ほかの時間に比べて良くないこと?変わらない?』

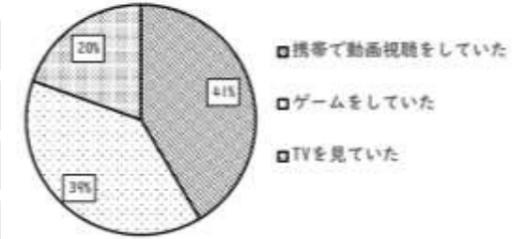
答えは、「良くない」です。  
なぜなら、寝る前にメディアを使うことで眠気が遠ざかり、睡眠時間が減り、睡眠の質が下がります。そしてそれにより、起床時の気分や脳のパフォーマンスまで悪くなってしまいます。  
寝る前のメディア利用は「光」と「刺激」により睡眠に悪影響を与えます。  
※画面からの光が夜間に分泌される睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑制される。  
※SNS、ゲーム、動画などにより、脳が刺激され脳が活発になります。

## 2 メディア利用について

昨日のテレビ・携帯などの利用時間は2時間以内ですか。



いいえの理由



3年生が担当です♪

### 【アンケートから分かったこと】

- 休日(日曜日)のメディア利用時間は2時間を超えている人が半数以上いた。
- 各学年の約2割の人が、2時間を超えてメディアを利用している。
- 3の項目「運動時間」の結果に比例して、運動の割合が低いとメディア利用時間は長くなっている。

≪ みんながメディアの利用時間を減らせるために・・・を3年生が考えてみました! ≫



### 『勉強をした後に、メディアを視聴すると、勉強をした意味がなくなるらしい・・・』

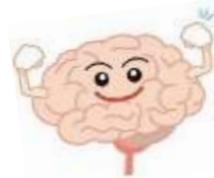
スマホ使いすぎると「勉強が台なしに」と表現をする、脳機能研究の教授が存在するほど、メディア利用と勉強は密接な関係があります。

メディア利用が多い子どもほど・・・

- 考える力や何かを生み出す創造力の低下。
- 人の気持ちを理解したり、場の空気を読んだりするようなコミュニケーションが鈍くなる。
- 脳があまり活発に動いていない。

### しかし、諦めるのはまだ早い

脳は、悪い習慣を断ち切るだけで、機能が回復することもわかっています。



### 『メディア利用が長くなると、視力が落ちると思う』

メディアを見るということは、目にかかる負担が増えるということです。  
例えば動画を見ると、早い動きに合わせて、目の筋肉を必要以上に使ってしまったたり、寝転んで見ていると、画面と左右の目の距離が異なってしまうといった要因で、視力が低下してしまうこともあるそうです。

### 日々の生活に取り入れたい

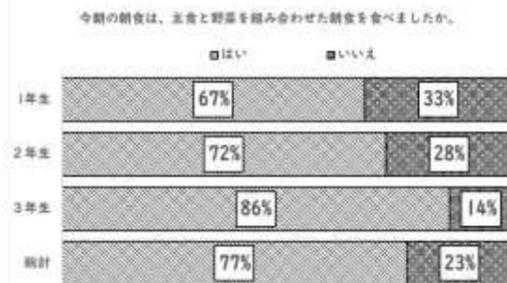
#### 「目を大事にする習慣」

- 目が疲れた時には遠く(6m先)を見る。
- 目を閉じてホットタオルで温める。



※裏面があります

### 3 朝食について



1年生が担当です♪

いいえの理由



#### 【アンケートから分かったこと】

- 全く食べずに登校している生徒がいる。
- パンやおむすびなど、あまり噛まなくてもよいメニューを食べている人が多い。

《みんながバランスの良い朝食をとれるために・・・を1年生が考えてみました!》



『朝食を食べないと、体調が悪くなるって聞いたことがある・・・』

- イライラしやすい。
- 集中力・記憶力の低下。
- 昼食後の血糖値が高い状態が続き、様々な病気を発症するリスクがある。
- 食べる人に比べて、4倍肥満になりやすい。
- 便秘になりやすい。

朝食は、眠っていた体を活発に活動できるようにするためのスイッチの役割をしています。眠っていた「脳」「胃・腸」などに刺激を与えましょう!

『朝からたくさん噛むメニューって難しいよね。噛むことって大事?』

噛むことで得られる、体へのいい影響はたくさんあります。食材を選ぶときに少し意識をしてみましょう。



### 4 運動について



いいえの理由



3年生が担当です♪



#### 【アンケートから分かったこと】

- 運動をしていない人の半数以上は、家でゴロゴロしている。
- 部活が休みの日や、運動部を引退している3年生は割合が少ない。

【みんなが授業以外で運動を積極的に行うようになるために・・・を3年生が考えてみました!】



『運動によって、体への良い影響、悪い影響ってどんなのがあったかな・・・』

#### 良い影響

- 骨に刺激を与えることで、骨自体が丈夫になる。
- 体の柔軟性が高まって筋力・筋肉量が増える。
- 心肺機能の向上により、風邪をひきにくい体になる。
- 運動の爽快感によりストレスを発散でき、精神が安定しやすくなる。

#### 悪い影響

- 休む日を全く作らず、毎日自分を追い込むようなトレーニングは怪我をしやすかったり、靭帯や腱が炎症をおこしたりする。

『勉強がすごくはかどる、勉強が頭に残る、運動があるみたい』

「勉強」×「運動」=勉強効率アップ

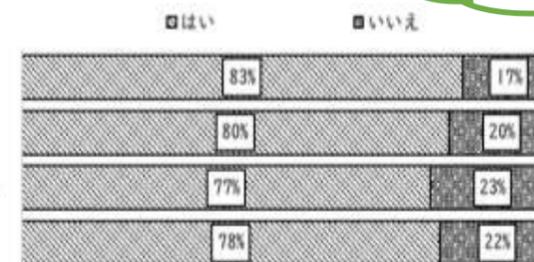
勉強に良い効果を発揮するのは走って体に酸素を取り込む有酸素運動だと言われています。

最も良い運動は・・・「ジョギングやランニング」  
行うタイミングは・・・「朝」

第2位は「水泳」、次いで「縄跳び」です。  
運動が苦手な場合は、ストレッチでも効果があります!

### 5 まとめ(全学年でまとめてみると)

- 昨日は23時までに就寝しましたか
- 昨日のテレビ・携帯などの利用時間は2時間以内ですか。
- 今朝の朝食は、主食と野菜を組み合わせた朝食を食べましたか。
- 体育の授業以外で運動をしましたか。(部活を含む)



委員長が担当です♪



項目によっては、80%を満たしていないものがありました。保健体育委員会の1年間の活動計画と照らし合わせて考えてみると、「睡眠」「メディア利用」「食事」「体力づくり」の項目の中で、取り組めていないものがわかりました。2学期は、①目の健康について②体づくりについて取り組む計画にしています。この生活アンケートの結果を参考に、取り組み内容を考えていきたいと思います。3学期初めにも同じアンケートを実施予定です。今回のだよりを参考に、健康行動につなげていきましょう!!