



朝夕が涼しくなり、めっきり秋らしさを感じるこの頃です。咳や発熱を伴う風邪等も流行り始めた様子です。心身ともに鍛えて、受験や新人戦等がある秋冬に備えましょう。

西高生の生活習慣について考えよう!

10月は、「西高生の生活習慣について考えよう」として、本校の実態と生徒保健委員が調べた「睡眠」「スマホ依存」について、主なものをいくつか紹介します。

西高生の実態（9月ライフスタイルアンケート結果より）

- 睡眠時間：6時間未満 53.9%
- 睡眠が遅くなる理由：①勉強 51.0% ②スマホ・携帯 20.9% ③塾 6.1%
(②スマホ・携帯の学年別割合：1年 22.6%、2年 31.7%、3年 12.8%)
- 平日携帯電話・スマホでのメール、SNSをしますか：する 93.5%
→1日あたりどのくらいしますか：①30分以内 31.2%
②30分～1時間 36.0%、③1～2時間 26.0%、④2時間以上 6.7%

睡眠 日本人の5人に1人は不眠で悩んでいるという調査結果がある。

- 睡眠のメカニズム：ノンレム睡眠（脳が眠っている状態）とレム睡眠（体は眠っているが、脳は起きている状態。眼球が動いている）を繰り返しています。
- 金縛り：ノンレム睡眠のときに急に目がさめると、体の力が抜けきっているため、すぐには動けず金縛りの状態になりやすい。不規則な睡眠習慣、睡眠不足、心身のストレスがたまっているときに起こりやすい。
- レム睡眠のときに目覚めると、スッキリ起きられます。
- 安眠におすすめ「カモミール・ティー」：キク科のノンカフェインのみもの。
安眠・リラックス・疲労回復に作用されると言われています。

睡眠不足になる理由

- ①必要な睡眠時間の不足：勉強、スマホ、塾等
- ②睡眠の質の低下：寝る直前の食事（睡眠の3時間前までにとる）
寝る直前のブルーライト（スマホ・パソコン・ゲーム等）



スマホ依存

- スマホのことが気になり、どこにいても、何をしてもスマホが手放せない。
- 身体的には、不眠、視力低下、肩こり、頭痛等。生活リズムの変調が精神にも影響し、ひどい場合は「うつ」状態になることもある。

あなたもスマホ依存予備軍？チェックしてみよう！

1. 携帯電話(スマホ含む。以下同様)を忘れると遅刻してでも取りに戻る
2. 汽車・バスの中でも携帯電話を使っている
3. 自転車に乗りながら携帯電話を使っている
4. 携帯電話をお風呂の中に持っていく
5. 食事中も携帯電話を使っている
6. トイレの中に携帯電話を持っていく
7. 布団の中でも携帯電話を使っている
8. 携帯電話を使っている途中で寝てしまう
9. 学校の中でも携帯電話を使っている
10. 携帯電話が鳴っていないのに鳴っていると錯覚する
11. 携帯電話のバイブレーションが震動していると勘違いすることがある
12. 携帯電話以外に楽しいことがない
13. 携帯電話が一番楽しい
14. 電話をするよりメールの方が意思が伝わる
15. リアル友だちより、ネット友だちの方が多い
16. 深刻な相談はリアルな友だちよりネットの友だちの方が相談しやすい
17. 友だちと一緒にいてもずっと携帯電話を使っている
18. 一日のほとんどを携帯電話をいじって過ごす
19. 携帯電話がないと不安になる
20. インスタグラム等の SNS 映えを気にして写真を撮っている

※Addiction-依存症-https://angels-eyes.com/net_a/check.htm に加筆修正

【判定基準】

あてはまる項目が
10個以下：平均的
11～15個：依存症
予備軍
16～20個：依存症

生活習慣を
考えよう！

申し込み不要
どなたでも参
加できます。

座談会「生活習慣 (スマホ依存)」

10月24日(火)
放課後 保健室にて
(担当:1年 伊木、住
谷、西垣、岩本、椎木)

座談会「生活習慣 (受験生と睡眠)」

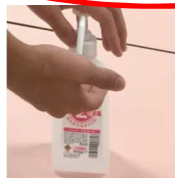
10月25日(水)
放課後 保健室にて
(担当:3年 澤夏、
原田、小屋)

「感染症予防☆プロジェクト」実施中！

全クラスLHRで啓発予定です！（制作担当：3年 澤田、谷口）



基本的な生活習慣（睡眠・朝食）と
マスク着用、手洗い・消毒、換気で
感染症を予防しよう！



1時間に1回
は換気します



- ◆ 教室では、1時間に1回換気を行います。また、手洗いやアルコールでの手指消毒、マスク着用も心がけましょう。家庭でも、部屋の換気や手洗いに心がけましょう。
- ◆ 学校のように集団で生活する場面では、感染が判明した場合はしっかりと休むこと、早めに受診をすることが大切です。（インフルエンザは出席停止となります。）
- ◆ 予防接種も有効です。特に、受験生の皆さんは早めの準備を心がけましょう。

自分たちで、感染症を予防しよう！