

# 保健だより 7月



磐城桜が丘高等学校 保健室  
平成 28 年 7 月

## ◆健康診断結果について

皆さんに健康診断の結果一覧を配付しました。今回の健康診断で、特に歯科検診では、虫歯や歯石沈着、歯肉炎がある生徒が多くみられました。歯磨きをしてはいるものの十分に磨けていない生徒が多いようです。ブラッシングを丁寧に行い、口腔内を清潔に保ちましょう。また、各健診・検査で異常ありと診断された生徒は、長期休暇を利用し、早期受診・治療をしてください。精密検査や治療を済ませた生徒は、保健室まで報告してください。受診の必要がない場合でも昨年の結果と現在の健康状態を比較し、自分の身体について改めてチェックしましょう。これから更に暑さが増してきます。体調不良や怪我の防止のために、自分の健康状態を常に意識して生活するように心掛けましょう。



## ◆スマホについて



### <姿勢>

スマホを使用する際に猫背の姿勢を長時間続けることで、筋肉が硬直し、肩こりや頭痛、胃もたれや生理痛、便秘などを引き起こします。ストレッチや体操などで体を動かして筋肉をほぐしましょう。

### <歩きスマホ>

歩きスマホとは、道路や階段などで歩きながらスマホを操作する事をいいます。本校でも、スマホを操作し、イヤホンで音楽を聴きながら登下校している生徒が非常に多くみられます。歩きスマホは、周囲の状況に気を配ることができなくなるため、事故や事件に巻き込まれる危険性が高くなります！歩きスマホ・イヤホンの使用は止めてください！



### <ブルーライト>

スマホの画面から出るブルーライトは、紫外線の次にエネルギーが強いといわれており、この光を長時間浴びるとメラトニンという眠気を誘うホルモンが分泌されにくくなります。睡眠のリズムが狂ってしまうため、十分な睡眠時間の確保や決まった時間の入眠が困難になります。寝る1時間前にはスマホの使用を止めましょう。

### <目の疲労・痛み>

スマホの画面に表示される小さな文字を長時間見続けると目が疲労します。また、ドライアイによる痛みが出現することがあります。スマホの使用による疲れ目から視力低下を訴える人がここ数年で急増しているそうです。長時間の使用を避け、目を休ませる時間を確保しましょう。

## ○スマホ依存症

スマホ依存症とは…？

1日の大部分をスマホの使用に費やし、勉強や仕事、自分の生活に集中できず、スマホを常に操作していないと気が済まない・落ち着かないという状態の事をいいます。皆さんは大丈夫でしょうか？

### ★依存度チェック

- スマホを使用し、SNSを毎日必ずチェックしている。
- 人と話している時もスマホを使用することが多い。
- 歩行する時もスマホを使用している。
- スマホが身近に無いととても不安になる。
- 眠る時は必ずスマホを枕元に置く。
- 食事中でもスマホを見るのが習慣になっている。
- トイレに行く時は必ずスマホを持って行く。
- 入浴の際、脱衣所に必ずスマホを置く。または、スマホを持ったまま入浴する。
- 近くにいる人のスマホの着信音やバイブが鳴った時、自分かと思わずすぐに確認してしまう。

当てはまった数が…  
1～2個：依存症予備軍  
3～4個：軽度の依存  
5～6個：中等度の依存  
7個以上：重度の依存



皆さんはいくつ当てはまりましたか？

## ○スマホとの上手な付き合い方

友達と連絡をとったり SNS やインターネットを使用したりと、スマホはとても身近な存在です。スマホは非常に便利ですが、使い方を間違えると、心身の健康問題を引き起こす恐ろしい存在にもなります。特にスマホの長時間の使用は、身体に多くの負担をかけ、日常生活に支障をきたすことにも繋がります。スマホの長時間の使用は避け、勉強や部活、自分の趣味・生活の時間を確保しましょう。また、家族や友人、先生、地域の方々とのコミュニケーションを大切にして、有意義な学生生活を送ってください。



### スマホの使い過ぎを防ぐポイント3か条

- 1 人と話すときはスマホを出さない
- 2 通知音を消す
- 3 できるだけ22時以降は電源を切る