

# ほけんだより 2月

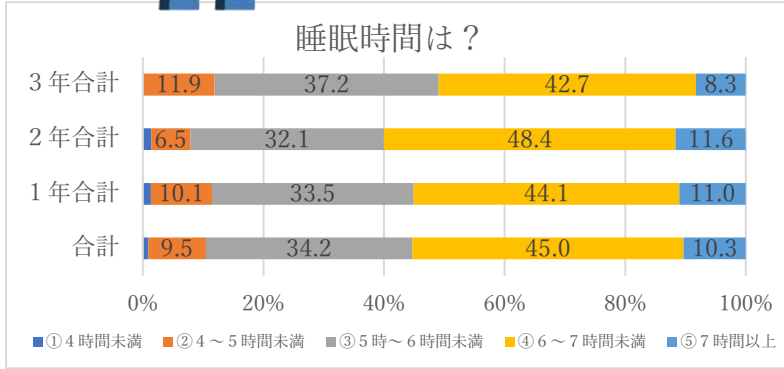


令和5年2月  
大府東高等学校  
保健厚生部



## 学校保健委員会 報告!

一月十八日(水)に、令和4年度の学校保健委員会が開かれました。今年度は、PTA会長さん、地元の自治区の会長さんをお迎えし、生徒保健委員が行ったアンケート「本校生徒の生活習慣について」の結果を、生徒保健委員の代表者3名が発表しました。



日本の子供は最も夜更かし?

睡眠についてのアンケート結果では、1年生は早く起きて早く寝る。3年生は遅く起きて遅く寝る。結果的に睡眠時間に学年差はありませんでした。しかし、日本の小・中・高校生は世界的に見ても夜更かしで有名だそうです。早く寝て質の良い睡眠をとることで、質の良い学習につなげましょう。

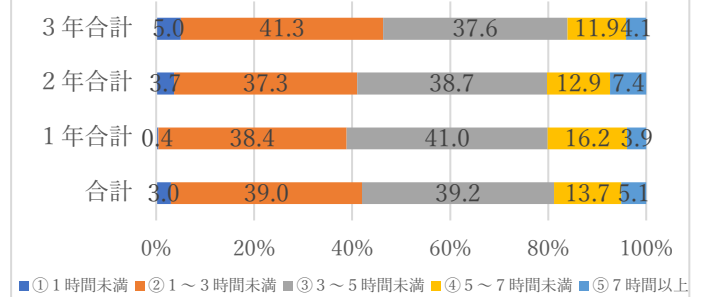
スマホ依存が心配...

スマートフォンの使用は、3年生になると少し減りますが、1・2年生で5時間以上使用する人は2割もいました。同学年から見ても「長すぎる」と感じ、スマホ依存を心配します。

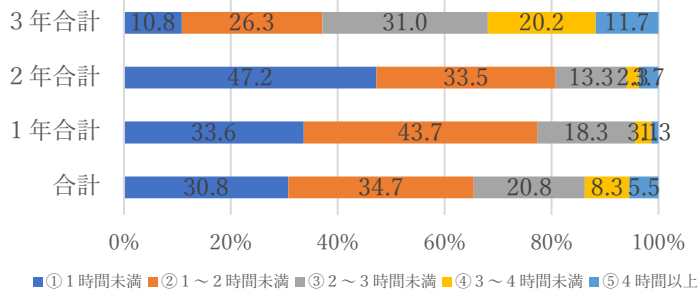
使用内容はその学年も動画視聴が最も多く、それにより区切りをつけられず、長時間の使用になっっているのではないのでしょうか。



### 1日のスマホ使用時間



### 学校以外での勉強時間



1年生からの積み重ね

学校以外での勉強時間の集計では、1年生に比べ2年生は、部活も忙しくなり勉強時間が減っています。3年生になると6割以上が2時間以上と増えています。考査前や受験になってからはなく、1年生から勉強貯金ができるの良いですね。

朝食は一日の始まり

3食とっている生徒が8割を超え、ほとんどの生徒が弁当を持ってきているようです。高校生になると、弁当や朝食を自分で作るなどの工夫もできると思います。自分の「食」について考えてみませんか?

生徒保健委員代表者の感想

▼アンケートを実施し、まとめていく中で、自分自身の生活について振り返る良いきっかけとなりました。

