



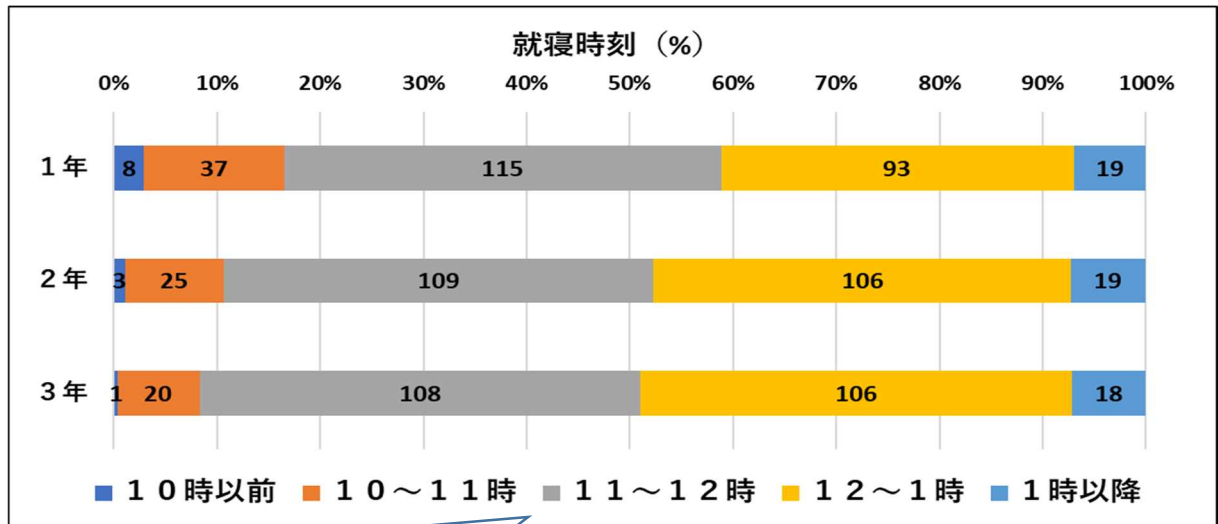
# 保健室だより

令和5年7月11日  
鳥取東高等学校  
保健室

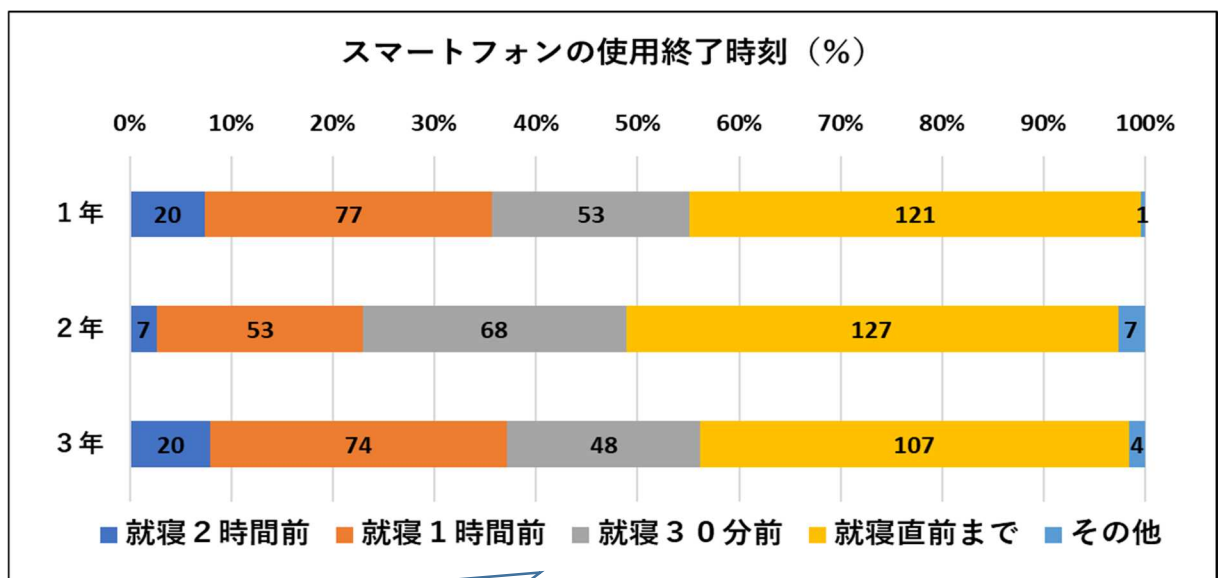


6月20日（火）に、本年度1回目の「生活習慣アンケート」を実施しました。

今回の結果の中で、就寝時刻やメディア視聴について、少し気になる結果もありましたので、一部掲載しています。生活を振り返るきっかけとして見ていただきたいと思います。



高校生になると、課題やテスト勉強など、どうしても就寝時刻が遅くなる傾向にあります。しかし、望ましい睡眠時間は、14～17歳で、「8～10時間」18～25歳で、「7～9時間」と言われています。日中の眠気を防ぐためにも、少しでも睡眠時間の確保ができるような工夫が必要です。



高校生になると、多くの生徒がスマホを持ちます。勉強や動画視聴など、使い方は人それぞれかもしれませんが、テレビやスマホの画面からは「ブルーライト」という光が出て、睡眠の質に悪影響を与えると言われています。寝る前のメディア視聴は、睡眠の質を上げるためにも控えるようにしましょう。