

保健だより 2月

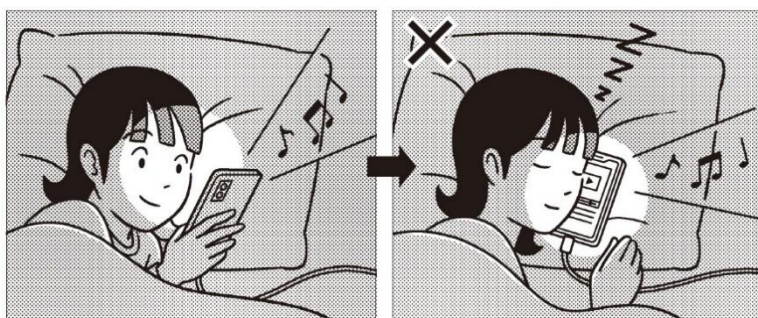
令和7年度
丹原高等学校
保健委員会



1月の下旬から更に寒さが増し、体調管理も難しい時期です。暖かい布団の中が居心地の良い人もいないのではないのでしょうか。

今月は『スマートフォンによる低温やけど』についてです。

布団の上で充電をしながら動画を再生していると、スマートフォンの表面温度は、50度近



イラスト：少年写真新聞社 SeDoC+

くに上昇します。そのまま居眠りをして低温やけどを負った例が報告されています。

皆さんも同じようなことをしていませんか？布団の上で充電するときには“ながらスマホ”に要注意です!!

1年2組保健委員（伊藤 亘生）

保健委員がピックアップ 【健康ニュース】

自分に必要な睡眠時間はどれくらい？

高校生新聞オンラインの調査（LINE 公式アカウント「高校生新聞編集部」をフォローして読者の高校生 605 人にアンケート）によると、睡眠時間が6時間ほどと答えた生徒が最も多い結果となっています。しかし、高校生に推奨されている睡眠時間は8時間～10時間です。この時間は、調査や研究に基づいて、心身機能の回復と成長に必要な時間を見積もったものです。また、就寝時間が遅くなる行動として、テレビの長時間視聴やゲーム、SNS での交流が挙げられています。

睡眠不足は、集中力や記憶力の低下を招くことが知られています。また、長期化すると睡眠障害を引き起こす可能性もあります。※睡眠時間には個人差があります。

引用・参考：厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド 2023』



自分自身もスマートフォンを使っていて就寝時間が遅くなることがあり、身近な問題だと感じました。元気に過ごすために、寝る前はスマホの使用を控えるよう心掛け、就寝時間を決めたいと思います。

今回の保健だよりを通して、少しでも生活習慣を見直すきっかけになれば嬉しいです。

1年2組保健委員（谷野宮 かおり）

引用：健康教室 2026.1月号、2023.5月号 東山書房