

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るのではないでしょうか。

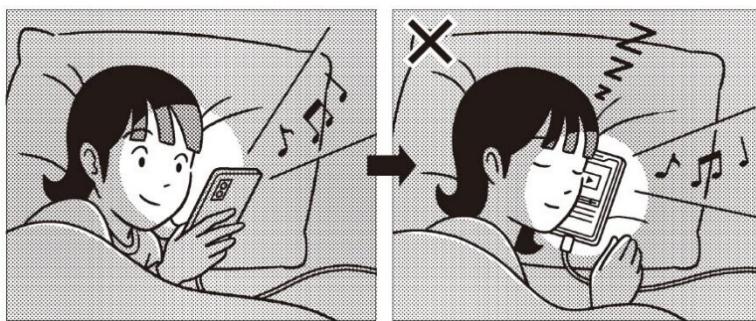
今月は『スマートフォンによる低温やけど』についてです。

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度近く

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るかもしれませんか？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）



イラスト：少年写真新聞社 SeDoC+

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」をフォローしている読者の高校生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ます。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