

My health

栃木県立宇都宮北高等学校
生徒保健委員会だより
2024 (R6). 2. 29 発行

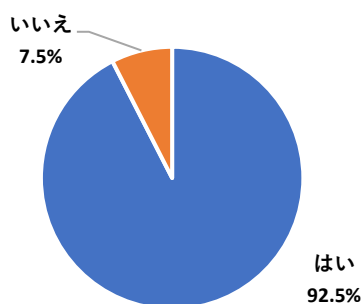
北高生の皆さんこんにちは！！私たち保健委員会は、北高生を対象に『生活と健康に関するアンケート調査』を実施させていただきました。ご協力ありがとうございました。

さて、アンケート調査から見てくる北高生の実態とは！？アンケート結果を基に私たち保健委員が注目した点やこれから北高生に気を付けて欲しいことなどを紹介していきたいと思います。

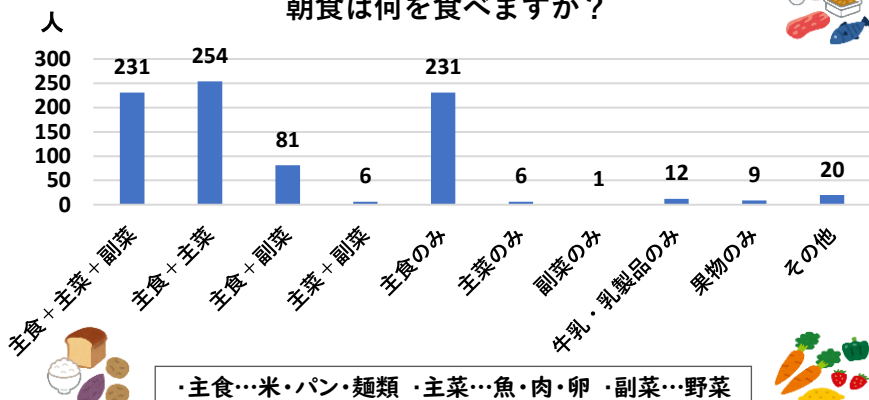
北高生の朝食の実態



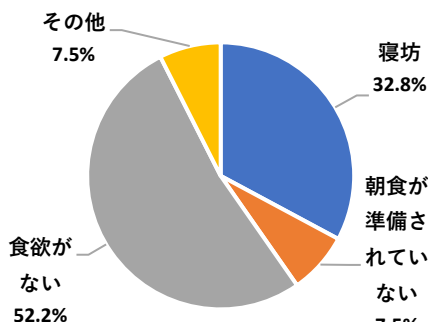
毎日、朝食を食べますか？



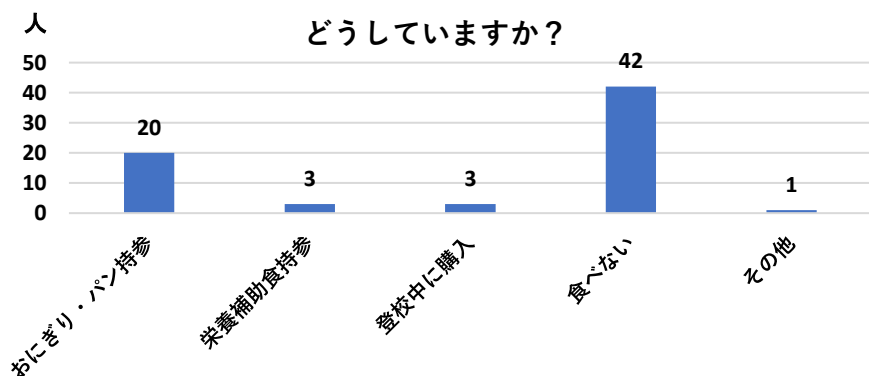
朝食は何を食べますか？



朝食を食べない理由



家で朝食を食べられなかった場合 どうしていますか？



アンケート調査の結果、北高生の92.5%の人が「毎日朝食を食べる」と回答していました。これは、調査を始めた平成27年度以後の9年、ほぼ毎年変わっておらず、毎年度の年度も93%前後の結果となっています。しかし一方で、約7%の人が朝食を食べていないという結果も変わっていません。

朝食を食べない人への調査では、食べない理由は、「食欲がない」・「寝坊」が多く、睡眠などの生活習慣との因果関係が考えられます。

家で食べられなかった人の中で、学校に来てから食べている人もいました。完全に「食べない」より、良いと思います。

脳の唯一のエネルギー源は、ブドウ糖です。しかも脳はブドウ糖を大量に消費します。寝ている間も同様に消費していて、朝、目が覚めた時には脳のエネルギーは不足した状態です。朝食を抜くと、血液中のブドウ糖が不足、いわゆる低血糖状態で、これは体にとっては一種のストレス状態で、いらいらしたり集中力が低下するのは当然のことなのです。

朝食の役割

- ▶エネルギー補給・脳の活性化
炭水化物(ご飯・パン等)を摂る
- ▶体温上昇・体内時計の調節
タンパク質(肉・魚・卵等)を摂る
- ▶体内リズムを整える
規則正しい時間に摂る朝食で
体内リズムが整う
- ▶胃腸に刺激を与える
消化・吸収、便通がよくなる

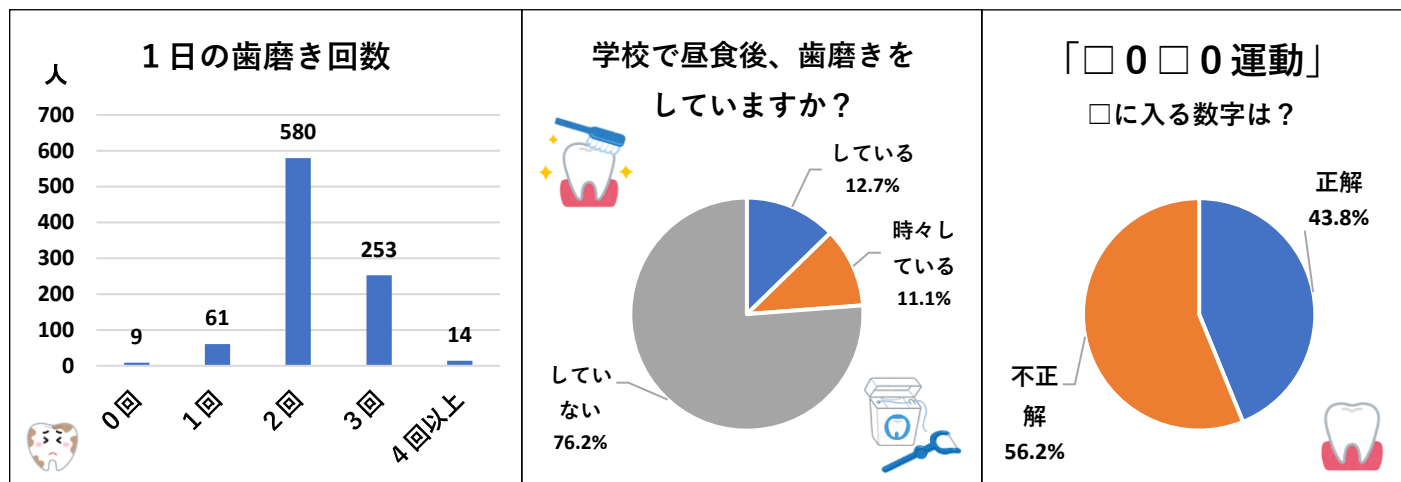
理想の朝食

朝食は、「主食・主菜・副菜」が揃うのが理想ですが、まずは炭水化物(ご飯やパン)、次にタンパク質(肉や魚、卵)を摂ることを心がけましょう！

難しい場合でも、果物や牛乳・乳製品など、手軽なものでよいので、何か口にするようにしましょう！



北高生の歯について



1日の歯磨き回数を調査した結果、2回の人が多く、全体の63.2%という結果でした。中には、0回という人が9人、1回という人が61人いました。

学校で昼食後に歯磨きをしているかという調査では、「している」と答えた人が12.7%、「時々している」と答えた人が11.1%、一方、「していない」と答えた人が76.2%でした。これは、コロナの影響により学校で歯磨きをしなくなった人が多いと考えられます。

中・高校生の時期は、28本の永久歯が生え揃う年齢です。生涯にわたって自分の歯を健康に保つために、正しい歯磨き習慣を身に付けましょう。勉強や部活動などで生活習慣や食生活が乱れたり、ホルモン分泌バランスが崩れ、「歯肉炎」が起きやすい時期でもあります。歯肉炎は、放置すると歯を支える骨が溶けてしまう「歯周炎」に進行する恐れもあります。歯磨き不足は、「歯石」や「口臭」の原因にもなるので、やはり日々の歯磨きは大切だと思います。

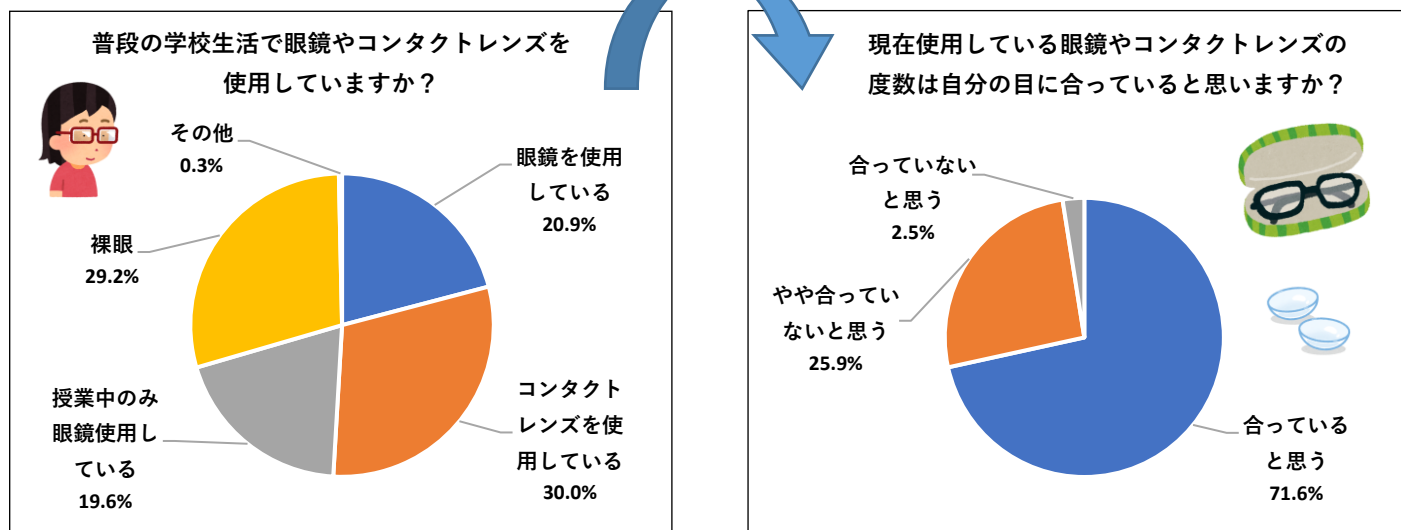
歯磨き回数が0～1回と回答した人は、少なくとも朝と就寝前、2回と答えた人は、学校に歯ブラシを持ってきて、昼食後の歯磨きを復活させてはどうでしょうか。口腔内の清潔は、感染予防にも有効です。

歯に関する運動で「□0□0運動」の四角に入る数字を教えてくださいという問いでは、正解者が43.8%、不正解者が56.2%で全校生の半数以上の人知らないということが分かりました。四角に入る数字の正解は、**8**と**2**で、「**8020運動**」（ハチマルニイマル運動）でした。

「8020運動」とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。平成元年（1989）年に当時の厚生省と日本歯科医師会が提唱して開始されました。20本以上の歯があれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。歯を失う原因で最も多いのが「歯周病」です。「食べた後や寝る前に磨く」といった基本的な歯磨き習慣はもちろん大切ですが、虫歯がなくても定期的に歯科医院に行き、口内の健康を保つことが大切です。

※参考文献：厚生労働省、日本歯科医師会、公益財団法人8020推進財団

北高生の目について



アンケート結果から、北高生の約半数の人が常に眼鏡やコンタクトレンズを使用していることが分かりました。授業中のみ眼鏡を使用している人も合わせると全体の約7割を占めています。裸眼で生活している人は全体の約3割でした。自分の眼鏡やコンタクトレンズが合っていると思うかという質問では、「合っている」と答えた人が約7割、「やや合っていない」または「合っていない」と答えた人が約3割でした。

令和5（2023）年度視力検査結果

		1年		2年		3年		男女別計		合計
		男	女	男	女	男	女	男	女	
受検者数		172	150	158	156	183	126	513	432	945
裸眼視力	A	30	29	22	18	28	13	80	60	140
	B	13	13	11	8	7	10	31	31	62
	C	23	19	21	12	21	12	65	43	108
	D	38	13	13	9	19	3	70	25	95
	視力異常者	74	45	45	29	47	25	166	99	265
矯正視力	A	12	14	23	21	30	27	65	62	127
	B	16	17	34	36	30	32	80	85	165
	C	34	38	27	40	42	24	103	102	205
	D	7	7	7	12	6	6	20	25	45
	視力異常者	57	62	68	88	78	62	203	212	415

※表の視力のABCDは、両眼のうち、低い方の視力を基準に判定しています。

AAならA、ABならB、CDならDと判定しています。

検診結果とアンケート結果に、大分、ずれがあることが分かりました。視力が悪いまま放置していると、さらに低下してしまいます。また、勉強や安全のためにも適正な視力で生活するように改善しましょう。

左の表を見てください。この表は、今年度の北高生の視力検査の結果です。視力検査では、裸眼で生活している人は裸眼視力を、眼鏡やコンタクトレンズを使用している人は矯正視力のみを測定しています。（若干名、両方測っている人もいます。）

裸眼を測定した人のうち、裸眼視力がAの人は140人でした。矯正視力がAの人は127人でした。すなわち、適正な視力で生活している北高生の合計は、267人（北高生全体の28.3%）ということになります。

それ以外の裸眼視力異常者265人と矯正視力異常者415人、合わせて680人（北高生全体の72.0%）の人は、目が悪いにも関わらず、矯正していない、または、矯正しているにも関わらず、眼鏡やコンタクトレンズが合っていないということになります。

近視の子どもは増加傾向。
近視を防ぐためには、右のようなことに気をつけましょう。
他にも、姿勢を良くしたり、電子機器の輝度（明るさ）を適切に調節するといひそうです。

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな...
近視にならないようになにをしたらいいの？

どれもすぐにできそうでしょ？
やってみてね～！

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ①部屋は明るくする
- ②目は画面から30cm以上はなす
- ③30分に1回は、遠くを見るようにする

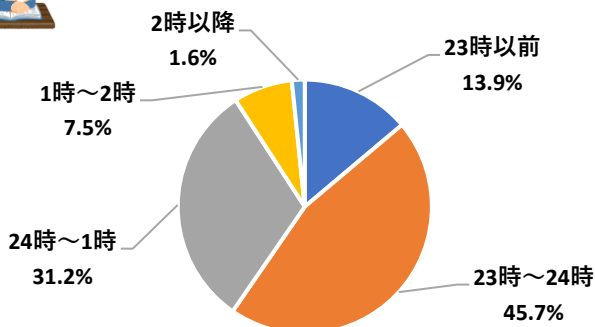


それから、外で過ごすとき近視になりにくいと言われているんだ。
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！
熱中症対策も忘れずにね。

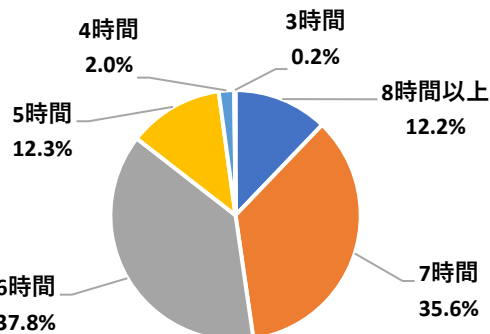
※参考文献：文部科学省『子どもの目の健康を守るための啓発資料』
公益財団法人 日本眼科医会

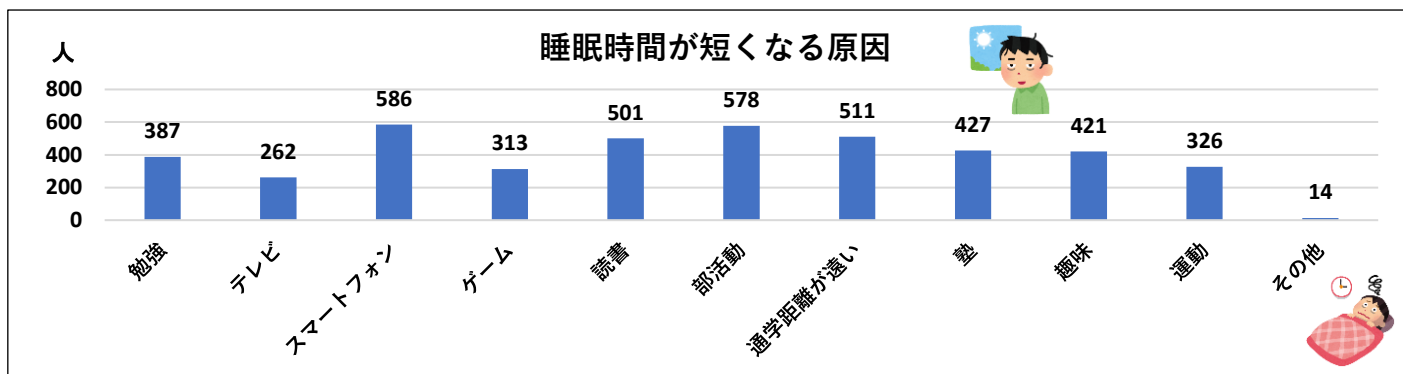
北高生の睡眠

普段の就寝時間



平均睡眠時間

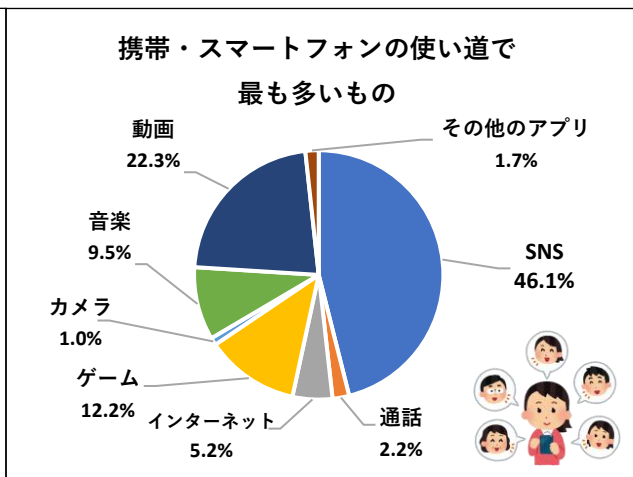
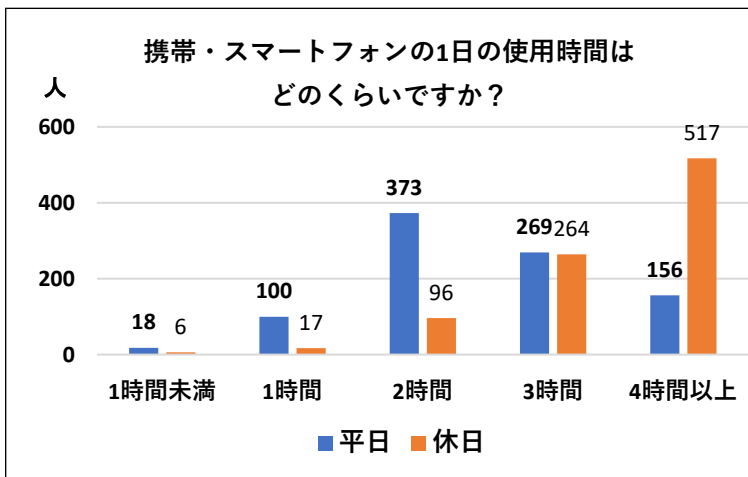




北高生の就寝時間は、「23時～24時」が最も多く、次いで「24時～1時」でした。平均睡眠時間は、6～7時間の人が圧倒的に多く、高校生の理想の睡眠時間は7時間とされていることから、ほとんどの人が十分に睡眠時間を確保できていることが分かります。一方、睡眠が短くなる原因が多かったのは、主に「スマートフォン」、「部活動」、「通学距離が遠い」、「読書」の4つでした。

睡眠は、量だけでなく、質も大切です。質の良い睡眠とは、「寝つき・寝起きが良く、適切な睡眠時間で途中覚醒がなく起床時間にスッキリ目覚めることができる」ことです。布団に入ってもなかなか寝つけない、眠っても疲れが取れない、朝、スッキリ目覚めることができないなど心当たりのある人は、日々の生活習慣を振り返ってみるとよいかもしれません。寝る前のスマホは、質の良い睡眠の妨げになるのでやめましょう。

北高生のスマホ使用



北高生の携帯・スマートフォンの1日の使用時間は、平日は、「2時間」が最も多く、休日は、「4時間以上」が最も多いことが分かりました。平日と休日を比較してみると、平日より休日になると使用時間が明らかに増えていることがグラフから読み取れます。使い道では、「SNS」・「動画」の使用が圧倒的に多く、全体の68.4%を占めています。

「だらだらスマホ」や「ながらスマホ」によって、スマホ依存になる人が少なくありません。スマホ依存は、脳を疲れさせ(=脳過労)、様々な身体の不調を誘発します。スマホ依存による脳過労で生活に支障が出る状態に、「スマホ認知症」があります。スマホ依存によって引き起こされた脳過労(=スマホ脳)を改善するためには、スマホをできる限り使わないようにすることやスマホを触らないでぼんやりする時間を作ったり、体を動かす簡単な作業や運動(散歩・サイクリング・お皿洗い・みじん切り)をすることで脳をリラックスさせ、脳内のセロトニンを活性化させると、脳を省エネモードに切り替えて、脳過労の改善に効果があるそうです。

マイヘルスの編集は大変でしたが、充実していました。皆さん、ぜひ読んでください！ マイヘルス編集委員一同

* アンケート原案作成：全保健委員

* アンケート実施・各クラス集計：全保健委員

* 編集委員：【朝食担当】

【歯担当】

【目担当】

【睡眠担当】

※個人情報保護の観点よりHP上へは氏名の記載を省かせていただきます。

【携帯・スマホ担当】

【情報処理担当】

【グラフ担当】