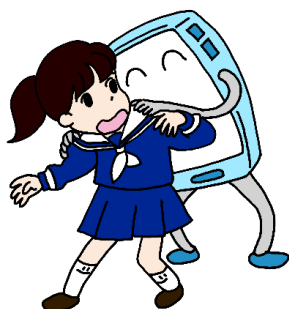


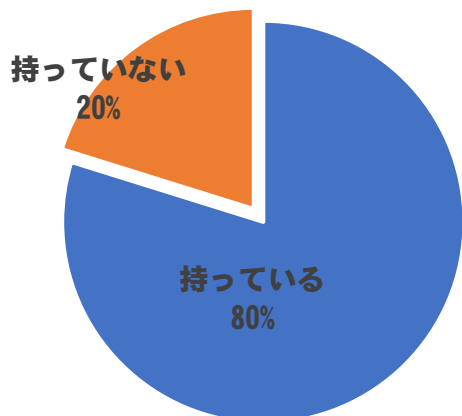
速報！ ～二中学生のスマホ事情～

9月下旬から10月初旬にかけて、全校生徒にインターネット利用と睡眠に関するアンケート調査を実施しました。結果は12/18に開催の学校保健委員会で学校医さんやPTAのみなさんと協議する予定です。このほけんだよりにも結果を少しずつ掲載したいと思っています。



スマホはいつだって 寄り添ってくれる…！？

二中学生のスマホ所持率



マイスマホを持っている人は全体の **80%**。

学年別で見ると…

1年生 … 77%

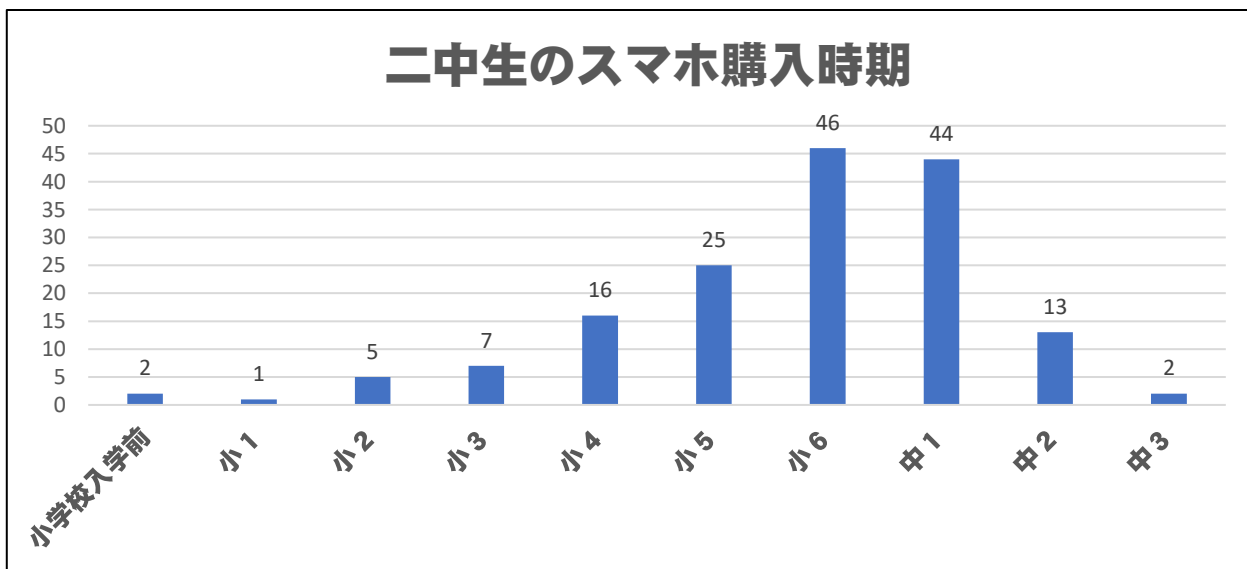
2年生 … 79%

3年生 … 83%

で大きな差は見られませんでした。

スマホ購入時期は小6～中1にかけてが最も多く
全体の**90%以上**をしめています。

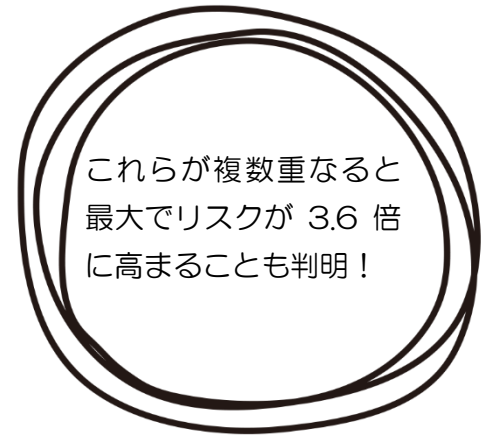
二中学生のスマホ購入時期



インフルエンザにかかりやすい人の特徴

弘前大などの研究チームは、20日、インフルエンザのかかりやすさに体質や生活習慣など5つの要因が関係しているとする研究結果を発表した。

	血糖値が高め
	肺炎になったことがある
	多忙や睡眠不足
	栄養バランスが悪い
	アレルギーがある



つまり インフルエンザにかかりたくなかったら…



しかし！よく寝て、バランスよく食べる…これが、簡単なようで意外と難しい！「インターネット利用と睡眠に関する調査」より、平日の睡眠時間が7時間未満の人は、

1年生 … 22% 2年生 … 54%

3年生 … 62%

学年が上がるにつれて、7時間未満睡眠の人が多くなり、2年生の約半数、3年生の約6割が、平日の睡眠時間7時間未満です。

成長期の心と体を支える、「睡眠」と「栄養」をもっと大切に考えて欲しいと願う今日この頃です。