

県内の新型コロナウイルス新規感染者数は減少傾向となっていますが、引き続き
 ①「検温等の健康観察」②「手洗い」③「マスクの着用」④「換気」⑤「身体的距離の確保」⑥「栄養バランスのよい食事」⑦「適度な運動」⑧「体調が悪いと感じたら無理をせず休養」を徹底して行いましょう。



ストレートネック



前傾姿勢を長く続けたことで首の骨がまっすぐになった状態。長時間スマホは要注意！

注意

出典：健康教室（東山書房）

☆生活リズムチェック 一週間チャレンジ

夏休みに、「自分の生活を振り返り、健康的な生活に向けた目標を立てて、一週間チャレンジする。」という課題に取り組みました。みなさんが回答した生活実態をグラフにまとめました。

テレビや動画の視聴時間、ゲームやSNSの使用時間を減らすために、みなさんが工夫したこと

- ・タイマーやスクリーンタイムを活用
- ・電源を切る
- ・スマホを別の部屋や遠くに置く
- ・触らない
- ・テレビやスマホ時間を、筋トレや家の手洗い、勉強の時間に替えた などなど たくさんありました。

どの学年も、自分の生活習慣で、一番改善が必要なのは、「テレビ等（テレビ・動画・ゲーム・SNS）の時間」とした人が多い。

学校のない日は、学校のある日に比べて、起床時刻・就寝時刻が遅くなっており、睡眠時間が長くなっている。また、学校のある日は、84.7%の人が朝食を毎日・ほぼ毎日食べているが、学校のない日は70.8%と低下している。朝遅くまで寝ているため、朝食を食べない人の割合が増えていると考えられる。

学校のない日は、自由な時間が増えるため、テレビや動画の視聴時間、ゲームやSNSの使用時間が増えている。4時間以上視聴・使用していると答えた人のうち、8時間以上と答えた人が、それぞれ約1割を占めていた。

