

# ほけんだより1月



令和4年1月13日  
川口市立領家中学校  
保健室 No.11

## 新しい1年の始まりです！

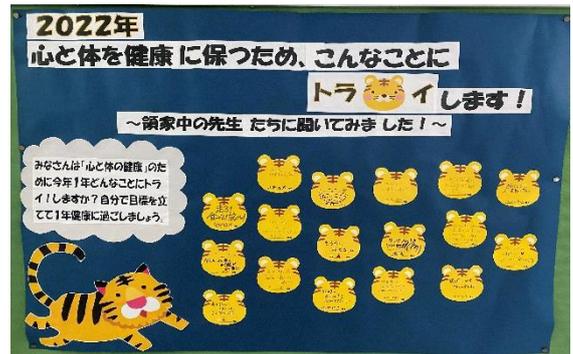
いよいよ3学期が始まりました。冬休み中は規則正しい生活、2学期の疲れをとるリフレッシュはできましたか？毎日の土台となる心と体が健やかであるよう、今年も健康に気を配っていきましょう！



## 2022年 心と体を健康に保つため、どんなことにトライしますか？

保健室前の掲示板に領家中の先生たちの「心と体を健康に保つため、こんなことにトライします！」を掲示しています。ぜひ見てくださいね！

みなさんも、心と体を健康に保つためにトライしたいことを考えてみましょう！



## 領家中メディアに関するアンケート集計結果発表！



「領家中メディアコントロールチャレンジ」実施前に行った、メディアに関するアンケートの集計結果を発表します。領中生のメディア使用・睡眠に関する実態があきらかに…！！



回答人数 1年生:149人 2年生:149人 3年生:149人 計447人

Q1 自分専用のスマホやパソコンを持っていますか？

はい 93.0% いいえ 4.0% 自分のものではないが自由に使用してよいものがある 3.0%

Q2 スマホで通話・SNS・ネットゲームをやっていますか？

はい 94.0% いいえ 6.0%

Q3 スマホ以外で通話・SNS・ネットゲームをやっていますか？

はい 56.0% いいえ 44.0%

Q4 スマホの利用内容（複数回答可）

順位	内容	人数
1	LINE	412
2	情報検索	364
3	動画視聴	361
4	ゲーム	305
5	SNS	255
6	天気予報・ニュース	258
7	勉強	168
8	その他	33



→裏へ続く

Q5 【平日】1日のメディア使用時間について



Q6 【休日】1日のメディア使用時間について

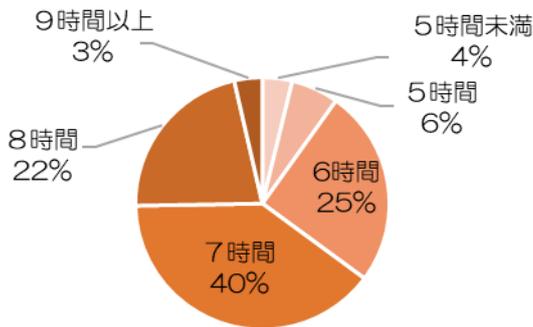


Q7 あなたは普段の自分のメディア使用時間についてどのように感じていますか？

適切だと思う 16.0% 多いと思う 59.0% 少ないと思う 8.0% わからない 17.0%

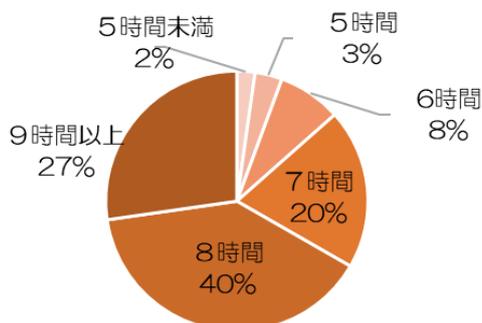
Q8 睡眠時間について（平日）

順位	時間	人数
1	7時間	177
2	6時間	113
3	8時間	97
4	5時間	27
5	5時間未満	17
6	9時間以上	16



Q9 睡眠時間について（休日）

順位	時間	人数
1	8時間	176
2	9時間以上	122
3	7時間	89
4	6時間	35
5	5時間	15
6	5時間未満	10



領中生のほとんどが自分のスマホやPCを持っています。メディア使用時間が非常に長い人がいることもアンケート結果でわかってきました。Q7をみると多くの領中生が、「使用時間が長い」と感じています。次回のテスト期間にも「領家中メディアコントロールチャレンジ」を実施しますので、自分ができることからメディア使用をコントロールできるとよいでしょう！