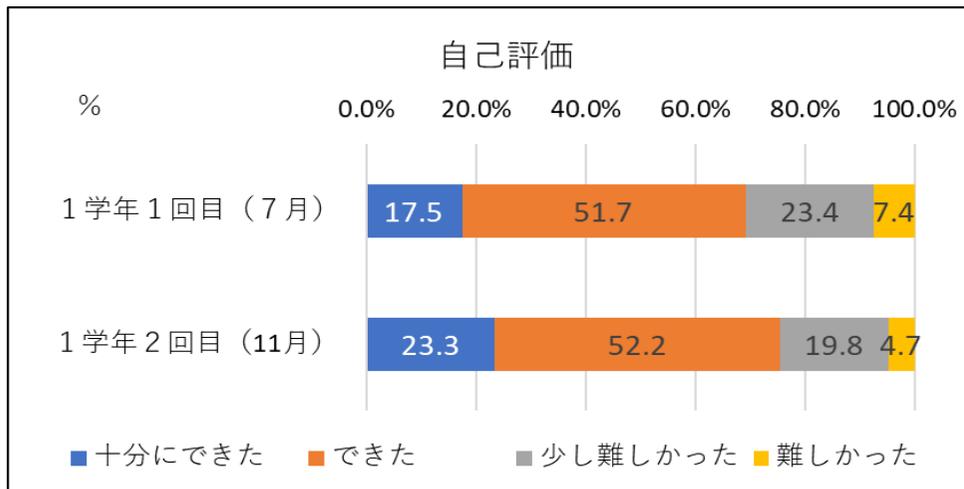
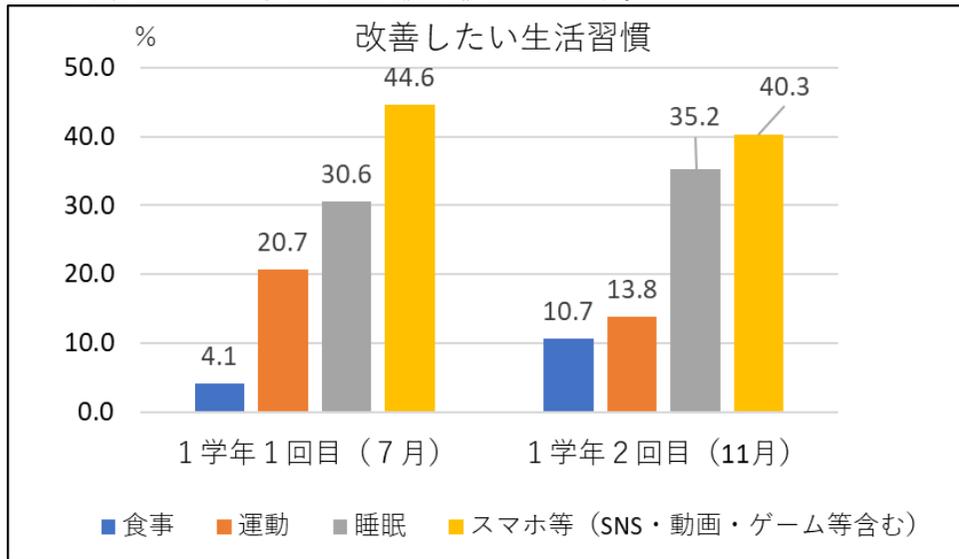


「生活習慣改善プロジェクト」の取組について

徳島北高等学校 保健・教育相談課

1年生は、11月11日（金）の保健ホームルーム活動「生活習慣と学習効果～学習効率アップを生活面からアプローチ～」を実施したあと、2回目の生活習慣改善プログラムとして11月12日（土）～18日（金）の一週間に、「生活習慣の振り返り」と「生活習慣改善についての取組」を実施しました。

次のグラフは、1年生の7月に同じように実施した生活習慣改善プログラムと今回の結果から抜粋したものです。自分が改善したい生活習慣の項目とそれについて一週間取り組んだ後の自己評価を載せています。

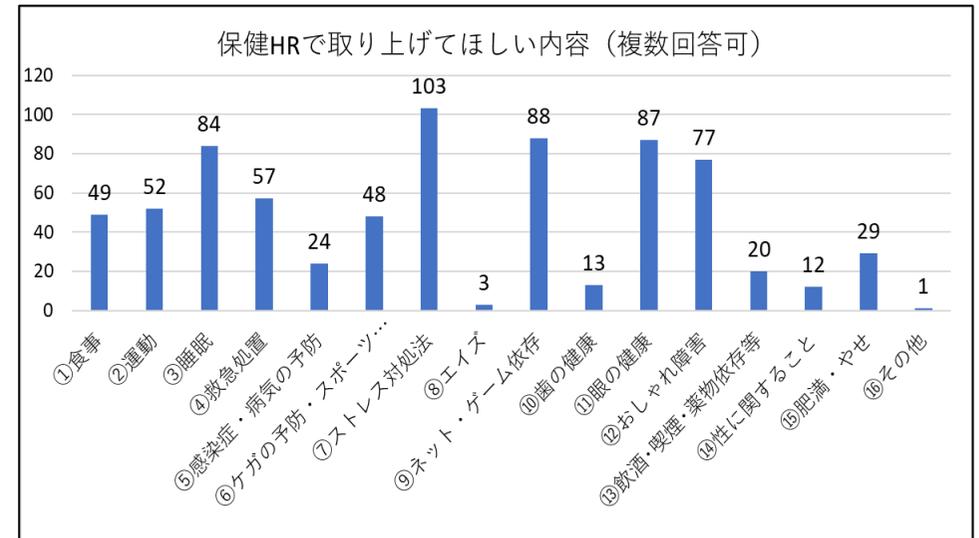


自分の健康課題は、7月と同様に、「スマホの使用である」と答えた人が多かったです。その改善への取組で一番難しくできなかったと答えたのも、「スマホの使用時間を減らす」ことでした。難しかった理由としては、「スマホを寝る前に見るのが癖になっている」「気がつくとき触っている」と答えた人が多く、就寝前のスマホの使用が習慣化しており、止めようと思うだけではなかなか止められないようです。具体的な対策として、夜はリビングにスマホを置いて見ないようにしたという人もいました。

スマホは今ではなくてはならないツールであり、学習にも有効に使っていきたいものですが、生活リズムや健康への影響も考えながら、上手に活用したいですね。

もうすぐ冬休みですが、今一度、自分のスマホの使い方や生活習慣を見直し、冬休み中も、規則正しい生活を送るように心がけましょう。

また、今回の保健ホームルーム活動では、今後取り上げてほしい項目についても、アンケートを実施しました。



取り上げてほしい項目としては、「ストレス対処法」「ネット・ゲーム依存」「眼の健康」等が多かったです。

生活習慣改善プロジェクトでも、スマホ等（SNS・動画・ゲーム等を含む）を自分の健康課題と捉え、ネット・ゲーム依存を心配するのと同じくらいに、普段から酷使している眼の健康についても気になっている人が多いと思われます。来年度はこのアンケート結果も参考にしながら、生徒の皆さんがより健康について関心を持ってもらえるような保健ホームルーム活動の計画をしたいと考えています。