

# 食育レストラン in飯山高校文化祭

食育推進事業の一環として、自分自身の食について考える機会を作ることを目的に、「食育レストラン」を、令和4年9月9日(金)・10日(土)に香川県立飯山高等学校文化祭にて行いました。生徒、保護者合わせて約200名の方々に、健康課の食育SATシステムを用いて、食事バランスチェックを体験していただきました。

保健委員会は、「携帯電話と健康」について、展示していました。

## 保健展 ～携帯電話と健康～

保健委員会



### 飯高生の携帯電話利用に関する調査結果

はじめに 調査結果

昨年、生徒保健委員では、飯高生の新型コロナウイルスについて調査しました。調査では、コロナ禍において携帯電話(スマホやタブレットを含む)の使用が増加したということが分かったため、今年、携帯電話の利用状況を調べてみることにしました。

- 実施時期 令和4年7月
- 対象者 1～3年生495名に配布し、446名が回答(有効回答率97.2%)

【携帯電話を持っている割合】

「自分専用の携帯電話を持っていますか」という質問では、「持っている」と答えた人が99%(442人)で、「持っていない」と答えた人が1%(4人)でした。

### 携帯電話を持った時期

携帯電話を持つようになった時期は、「高校入学後」が115人、「小学時代」が130人でした。

高校入学までに、携帯電話を持つようになったのは全体の75%でした。小学校6年までに30%以上の人が携帯電話を持っていていことがわかりました。

携帯電話を持つようになった理由

|                   |      |
|-------------------|------|
| 生活が便利・楽しくなるから     | 210人 |
| 保護者から持つように勧められたから | 168人 |
| 友人が持っているから        | 140人 |
| 塾や習いごとを物ためたから     | 39人  |

★その他 課金をしない(多数)

家庭での携帯電話活用上のルールの有無

### 携帯電話機能の使用時間(平日と休日)

- 電話機能
 

平日では、「使わない」、「1時間未満」を合わせて70%を占めています。しかし、「3時間以上」という人も、平日11%、休日18%います。平日では、帰宅してから寝るまでの大部分の時間を通話に費やしていることになりました。
- LINE(ライン)
 

LINE(ライン)は、無料通話と無料メッセージが送信できるアプリです。「使わない」と答えた人の割合が他の機能よりもとても少なく、よく使われている機能のようです。

「1時間未満」の人が平日・休日ともに一番多いのですが、「3時間以上」も平日9%、休日11%います。
- YouTube(ユーチューブ)
 

YouTube(ユーチューブ)は、動画コンテンツ共有サイトで、手軽に動画ファイルの配信や閲覧が行えるため、人気を集めています。「使わない」と答えた人が平日10%、休日7%です。「3時間以上」では、平日と休日と大きな差があり、休日は平日よりも13%以上割合が高くなります。休日になると、3割の人が3時間以上利用していることがわかります。

### 携帯電話機能の使用時間(平日と休日)

- Instagram(インスタグラム)
 

Instagram(インスタグラム)は、世界中の人々の写真を共有できる無料のサービスです。平日、休日ともに「使わない」と答えた人が、約20%です。
- Twitter(ツイッター)
 

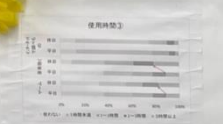

Twitter(ツイッター)は、140文字以内の短い文字の投稿を入力して、みんなで見られる無料のサービスです。全世界で約3億人以上が利用しており、主に情報収集や情報発信、友人とのコミュニケーションを目的に利用されています。

平日、休日ともに「使わない」と答えた人が、5割です。「1時間未満」の人も合わせると、8割を超えますが、「2～3時間以上」利用している人も1割います。
- Facebook(フェイスブック)
 

Facebook(フェイスブック)は、現実世界での知り合い(実際にあったことがある人)とインターネットで交流するための世界最大のSNSです。Facebookへの会員登録は無料ですが、「実名」で登録が原則であるため、他のSNSに比べて登録リスト(登録者)での誹謗中傷がかなり収拾がつかないことが多いのが特徴です。

Facebookを利用している人は5%程度で大部分の人が利用していません。

### 【携帯電話機能の使用時間 (平日と休日) ③】

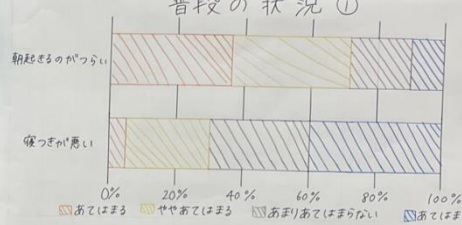



○ゲーム  
平日、休日とも「使わない」と一方で、平日でも「3時間以上」ゲームをする人が1割いて、休日になるともう少し増えます。ゲームは楽しい反面、夢中になる時間を忘れて現実に戻れず代わりになります。

○音楽を聴く  
携帯電話で音楽を聴いている人は平日より休日に多いようです。「3時間以上」聞いている人が平日14%、休日24%です。

○インターネット調べ物をする  
「1時間未満」と答えた人が8割近くと多かったです。家で勉強をしている時にわからないことがあれば調べたりする人もいます。

### 普段の状況①



普段の状況について、「あてはまる / ややあてはまる / あまりあてはまらない / あてはまらない」の4段階で答えてもらいました。

「朝起きるのがつらい」という項目では、3割の人が「あてはまる」と答えました。ややあてはまると合わせると、7割以上の人が起きつらさを感じていることがわかります。「疲、寝ようとしてもなかなか眠れない」という項目では、「あてはまらない」、「あまりあてはまらない」が多数です。この3割の人が寝の要を感

### 【起きていますか? IT眼症】

携帯電話やパソコンなどのIT機器を長時間使用したり、不適切な環境下で作業を行うと目の疲れを生じます。それが原因で様々な症状が現れることをIT眼症と言います。

症状



- 目が充血する
- 目が乾く
- 二重に見える
- ぼやける
- 目が疲れる
- 目が痛い
- 頭痛などの全身症状
- 睡眠障害など

目の健康を守る7つの約束

- ①目とデジタル端末画面との距離は30cm以上離して見る。
- ②姿勢正しく、目と画面との角度は垂直に。
- ③端末の角度調整や反射低減フィルムで映り込みを防ぐ。
- ④教室の明るさにより、画面の明るさを調整する。
- ⑤画面を見ている時は、目が乾かないようにまばたきを頻くする。
- ⑥30分画面を見たら1回は、目を離し、20秒以上遠くを見て目を休める

○授業の合間も含めて、外で過ごせる時は積極的に屋外で活動する。

### 【普段の状況④】

「携帯電話をこまめにチェックしないと不安になる」という項目では、「あてはまる・ややあてはまる」と答えた人が24%でした。「朝起きてすぐに携帯電話をチェックする」という項目では、「あてはまる・ややあてはまる」と答えた人が55%でした。「寝る直前まで携帯電話を使っている」という項目では58%の人が「あてはまる」と答えています。ややあてはまると合わせると、88%の人が寝る直前まで使用していることがわかります。

・寝る前に携帯電話を見たりゲームをすると眠れなくなる... 携帯電話やゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトが含まれています。寝る1時間前には使用しないこと。

☆ブルーライトとは?  
人の目で見ると可視光の中で最も短波長で、強いエネルギーを持つ青い光です。

☆朝や日中に必要とするブルーライトを含まれる紫外線を抑制し、日中の活動を活性化します。


☆就寝前や夜間に長時間のブルーライトは、睡眠を促すメラトニンホルモンの分泌を抑制し、体内時計を遅らせる効果があります。そのため、なかなか眠れなくなる、朝起きるのがつらくなる、といった夜型の生活リズムを乱す原因となり得ます。

### 【飯高生の就寝時刻】

飯高生の就寝時刻

|           |     |
|-----------|-----|
| ①「23~0時」  | 41% |
| ②「0~1時」   | 30% |
| ③「22~23時」 | 14% |
| ④「1時以降」   | 13% |
| ⑤「22時より前」 | 2%  |

【就寝時刻別にみた寝る直前の携帯電話の使用状況】



「夜寝る直前まで携帯電話を使っている」という質問を、就寝時刻別に集計しました。

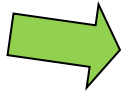
1時以降に寝る人の中で「あてはまる」と答えた人が88%、0~1時に寝る人の中で「あてはまる」と答えた人が68%で就寝時刻が遅い人ほど寝る直前まで携帯電話を使っている人が多いことがわかりました。

# 携帯電話と健康

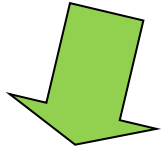
保健展と同じ教室内で「食育レストラン」と題して、健康課の食育SATシステムを用いて、食事バランスチェックを体験していただきました。



- ① アンケートに記入をお願いします。  
(バランスチェックに身長、年齢等 必須です)
- ② チェックしたい1食分の食事をトレーに選んでください。
- ③ センサーBOX のところへトレーをお持ちください。



何を食べたかな?



センサーボックスに乗せた食事の判定は?

野菜・カルシウム不足の人が多かったよ



| あなたの食事の栄養バランスチェック |          |
|-------------------|----------|
| 項目                | 名 人 度    |
| ⑦ エネルギー           | 685 kcal |
| ⑧ たんぱく質           | 32.9 g   |
| ⑨ 脂質              | 20 g     |
| ⑩ 炭水化物            | 79.5 g   |
| ⑪ 食塩相当量           | 3.5 g    |
| ⑫ 野菜類             | 275 g    |