

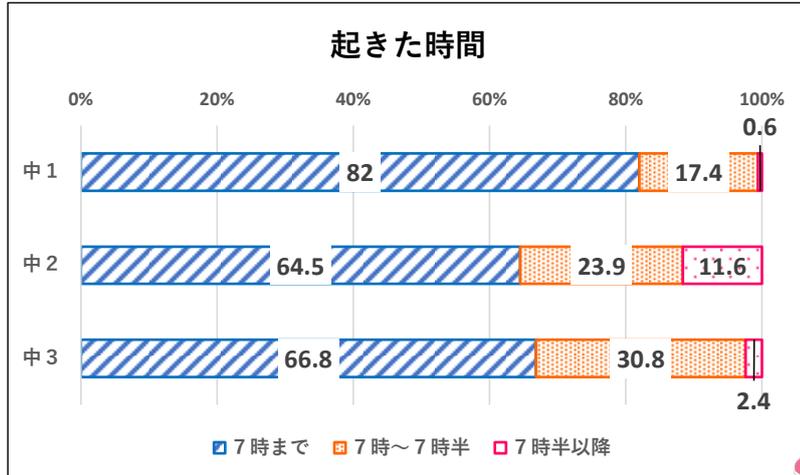


健康通信

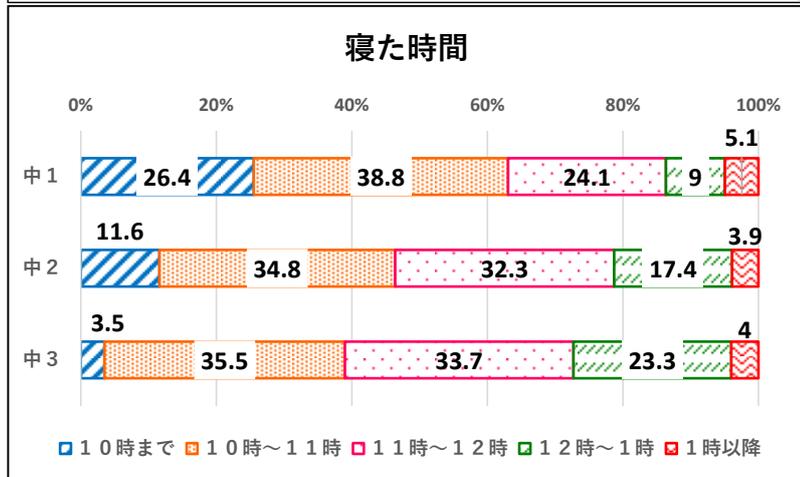
第1号
城西中学校保健室
令和5年7月

いよいよ夏休みが近づいてきました。コロナ禍で縮小傾向だった、お祭りなどのイベントも従来通りの形になる所も多く、楽しい夏休みになりそうですね。

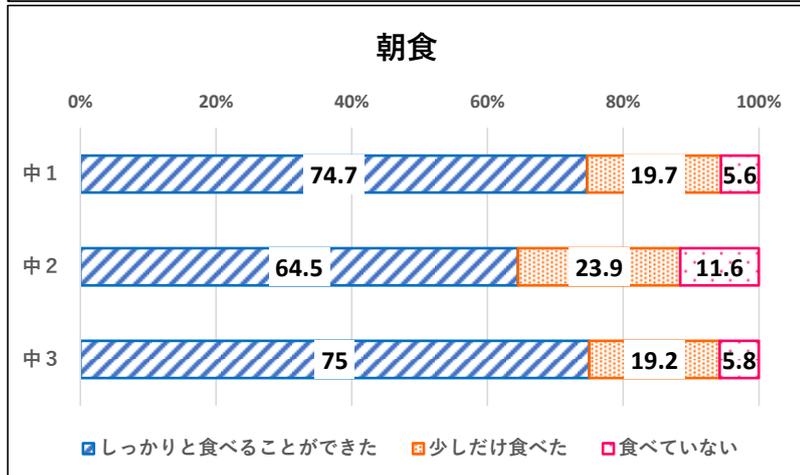
夏休みは生活習慣が乱れがちですが、特別な日があっても早寝早起きを心がけ、規則正しい生活ができるといいですね。ここで、1学期に行った生活習慣アンケートの結果を紹介します。



ほとんどの生徒が7時半までに起きることができています。夏休みも早起きを続けていきましょう。生活リズムが崩れたときは、起きたときに太陽の光を浴びてみましょう。体内時計がリセットされます。

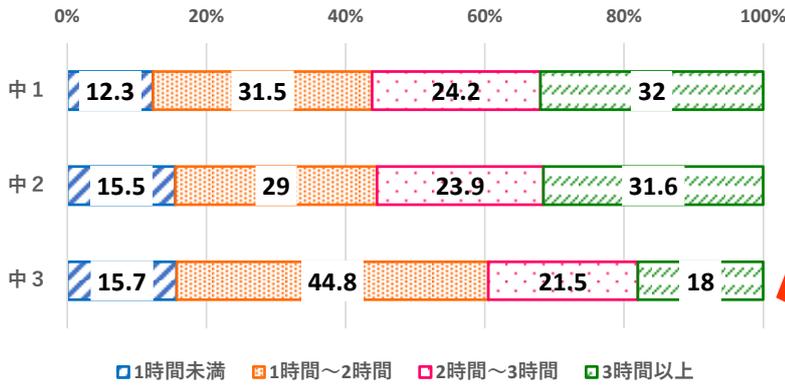


学年が上がるにつれて、12時以降に寝る人の割合が増えています。現代の子どもは4～5人に1人は睡眠不足だと言われています。週末にいつもより3時間以上遅く起きる人は、睡眠不足の可能性もあります。早く寝るためには早起きを意識してみましょう。



ほとんどの人が朝食を食べている結果でした。朝食を食べないと集中力がなくなったり、イライラしたりします。脳と身体を目覚めさせるためにも朝食は大切です。朝はなかなか食欲がないという人も、1口だけでも食べられるといいですね。

テレビ・動画の視聴時間

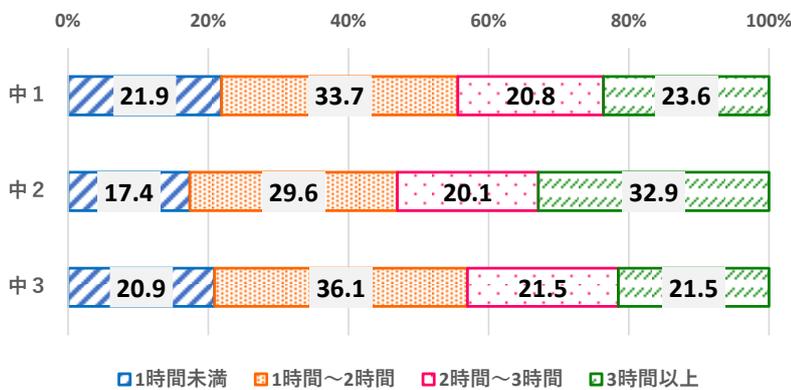


テレビ・動画を3時間以上見ている人の割合は1・2年生が多い結果でした。

また、ゲーム・SNSを3時間以上使用している人の割合は2年生が最も多い結果でした。

夏休みは保護者の人と使用のルールを話し合い、使いすぎないようにできるといいですね。

ゲーム・SNSの使用時間



～アウトメディアにチャレンジ～

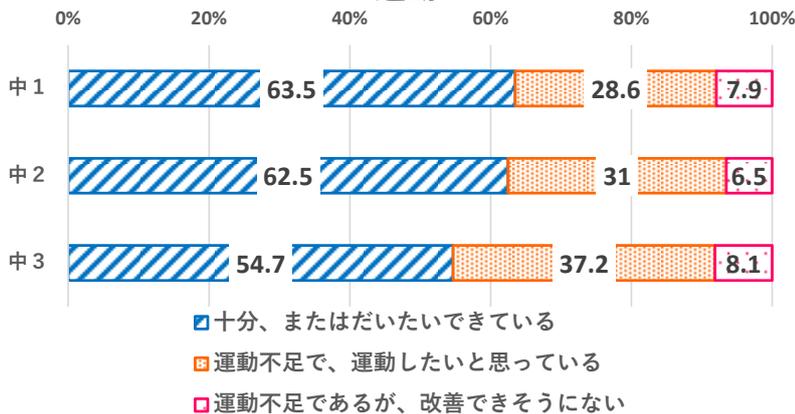
レベル1 ご飯の時はメディアを使わない

レベル2 夜9時以降はメディアを使わない

レベル3 メディアを使うのは1日1時間にする

レベル4 家ではメディアを使わない

運動



学年が上がるにつれて、運動不足だと感じている人が多い結果でした。夏は暑いので、涼しい室内でできる運動を探してみましよう。密かに夏休みにダイエットに取り組もうと計画している教員もいるようです。乞うご期待！

1学期保健室利用状況	4月	5月	6月	7月
1年生	34人	178人	166人	124人
2年生	50人	115人	89人	63人
3年生	27人	67人	60人	52人

2学期元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています！