

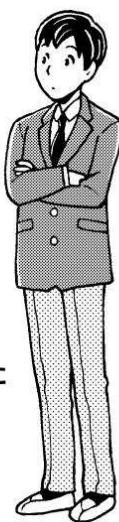
2024年
北井上中学校
保健室

今年度もあと残りわずかになってきました。この1年間、健康な生活はできましたか？

1年間の自分の生活を振り返ってみましょう。みなさんは、何か気づいたことはありましたか？健康的な生活を送るためには、まず自分がどのような生活をしているかを知り、気づくことが大切です。

・1年を振り返ろう。

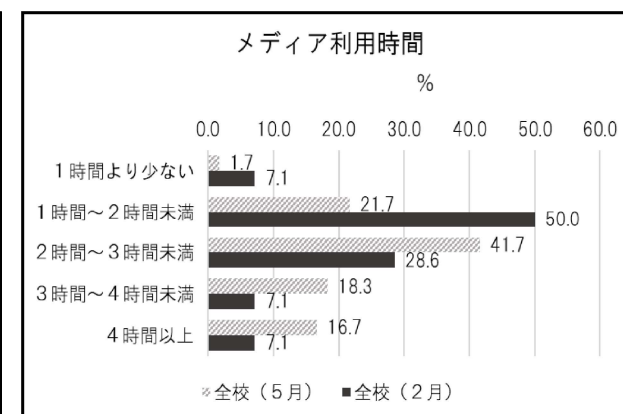
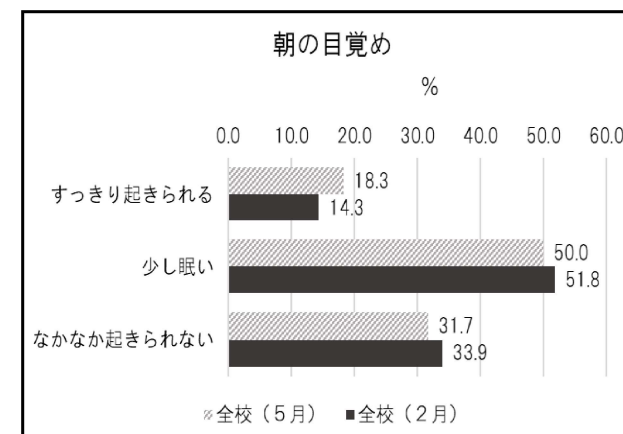
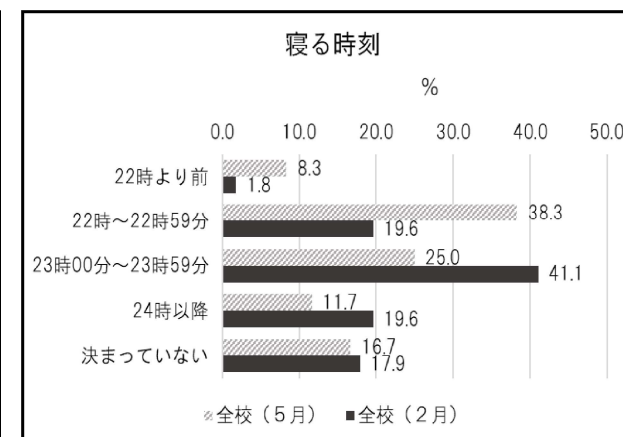
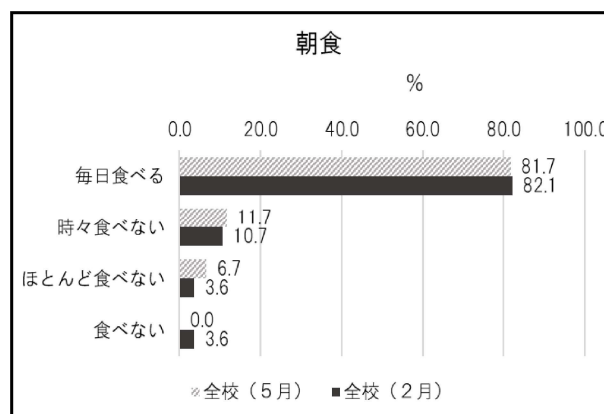
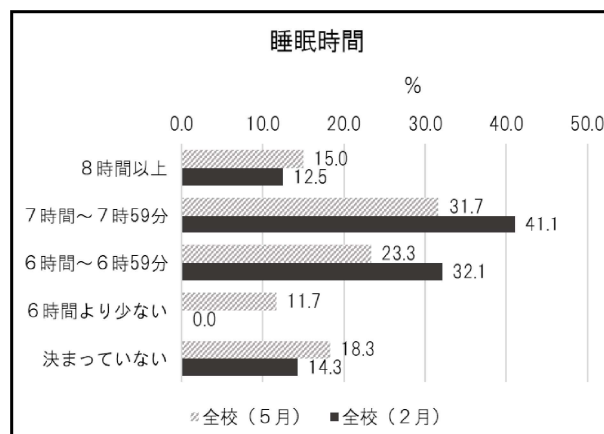
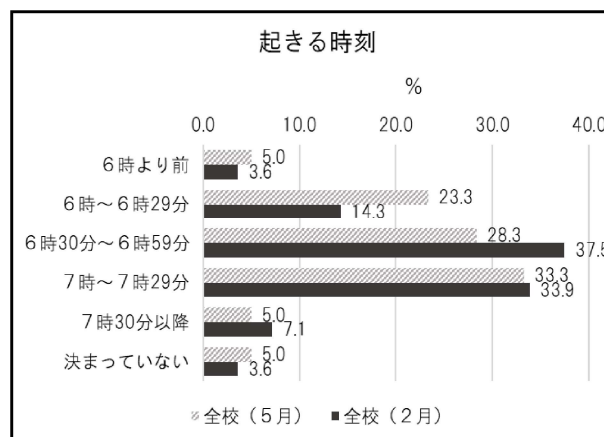
- 早寝・早起きができた
- 朝ごはんをしっかり食べた
- 1日2回以上歯磨きができた
- 1日1時間以上運動ができた
- 友達と仲良く過ごせた
- 困ったことは周囲に相談できた
- 寝る1時間前にデジタル機器を触らなかった



体と心の健康を振り返ってみましょう。

©少年写真新聞社2024

右のグラフは、5月と2月に実施したアンケートの結果です。睡眠では、朝にすっきり起きられない人が増えているようです。極端に睡眠時間が短い人はいないようですが、やはり中学生であれば8時間ぐらいの睡眠時間を確保したいですね。朝からしっかり活動できるように、寝る時刻を調節していきましょう。



また、朝食を毎日食べる人が増えている一方で、全く食べない人も増えています。みなさんの血液中のブドウ糖は、朝にはすっきり消費されて少なくなっています。朝食を摂らないと、脳はブドウ糖を十分に使えません。まずは手軽に食べられそうなものからチャレンジして「朝食を食べる」という習慣をつけていきましょう。メディア利用時間については、減少傾向にあります。自分で利用時間をコントロールできるのは素晴らしいですね。これからもできることから少しずつ、健康生活を実践していきましょう。

