



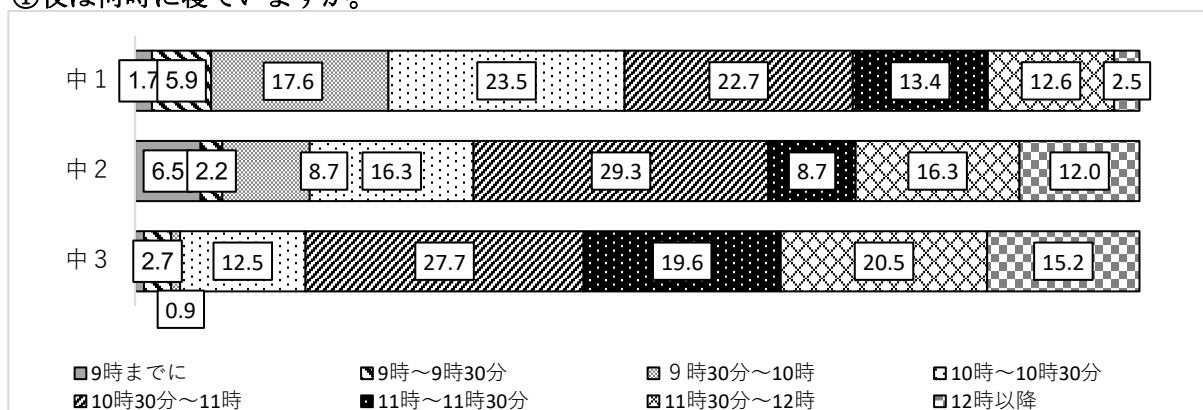
松茂中学校 保健室 2025.7

梅雨に入っており、じめじめとした日が続いていますが、体調管理はできていますか？湿度が高いと体温調節がうまくいかなかったり、自律神経が乱れたりして、体調を崩しやすくなります。こんなときこそ、食事・睡眠・運動を意識して、生活してほしいと思います。

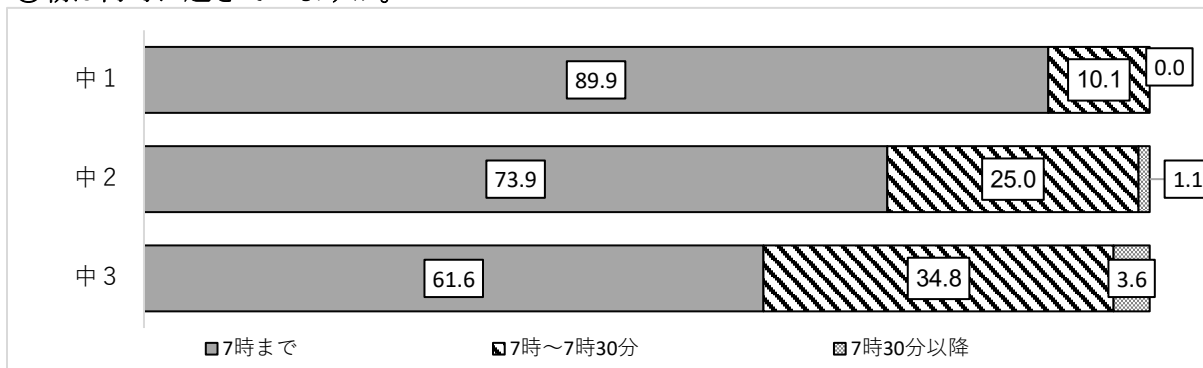
R7「生活振り返りシート」集計結果（本校の実態）

5月に実施した「生活の振り返りシート」の集計結果（一部）です。学校生活を送るうえで、心身の状態を整えておくことはとても大切です。あなたは、規則正しい生活ができていますか？

①夜は何時に寝ていますか。



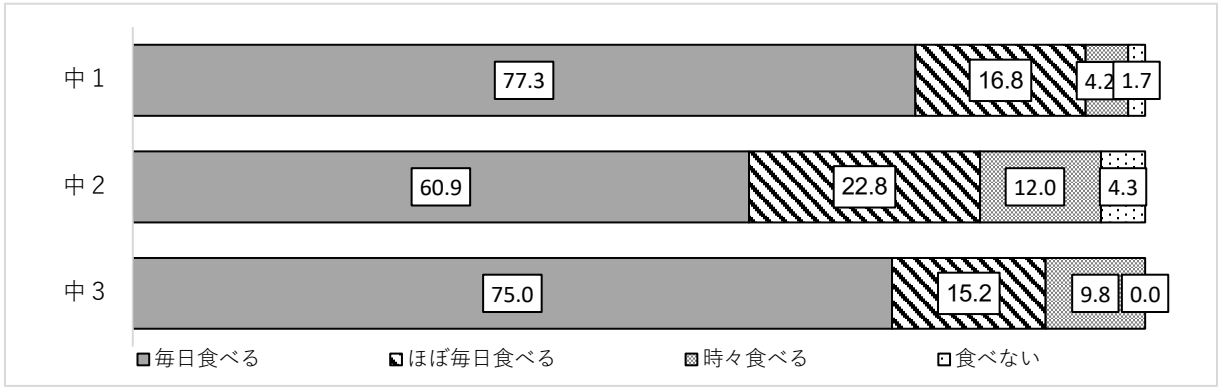
②朝は何時に起きていますか。



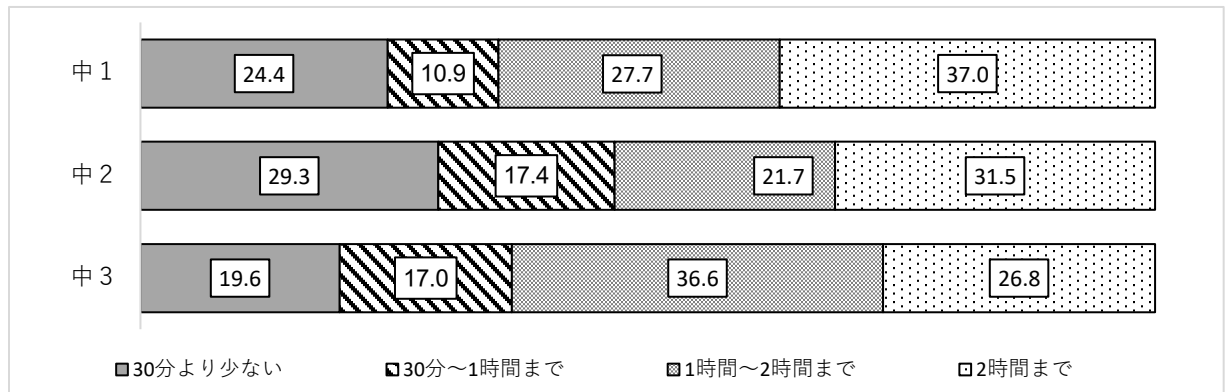
就寝時刻が午前0時を超えている人が全学年にいます。帰宅後、宿題等に加え、習い事や塾など忙しい生活を送っている人もいるかもしれませんが、工夫をすれば時間を上手に使えるようになります。睡眠は、「成長ホルモンの分泌」「疲労回復」「記憶の定着」など、とても重要な働きをしています。規則正しい生活を送るために、まずはよく寝ることから始めてみませんか。

また、就寝時刻が遅いと起床時刻に影響します。特に3年生は受検に向けて、朝は余裕をもって起きる習慣をつけておきましょう。

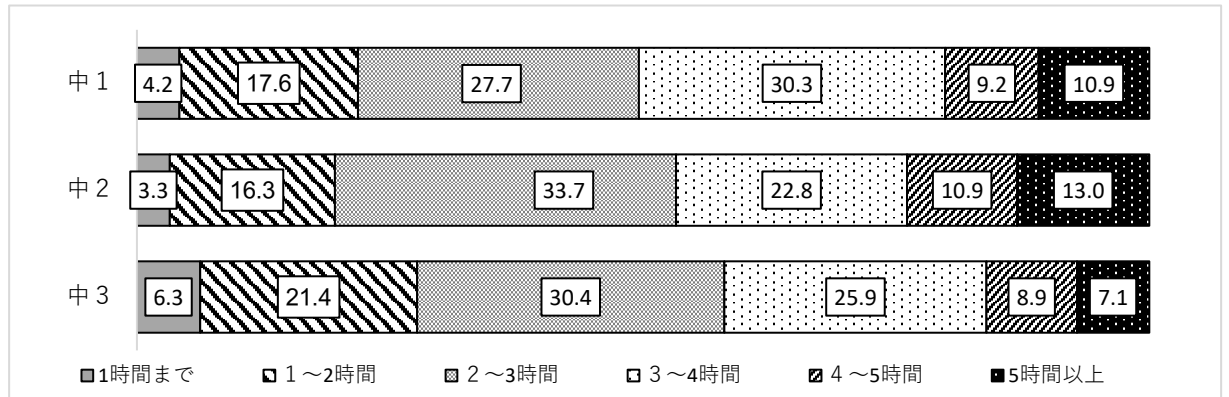
③朝食を食べていますか。



④1日の運動の時間はどれぐらいですか。(登下校含む。体育の時間は含まない。)



⑤平日のメディアを使う時間はどれぐらいですか。



○朝食を毎日食べていない人が、各学年20%以上います。「時々食べる」「食べない」人の食べない理由は、「食欲がない」「時間がない」がほとんどでした。中には「めんどくさい」と回答している人もいました。朝食は、1日のエネルギー源になります。また、熱中症の予防にもなります。食欲がない人は、ヨーグルトなど口に入りやすいものでもOK！時間がない人は、いつもより10分早く起きてみましょう！

○運動部やクラブ活動などに所属していない人は、意識して体を動かすようにしましょう。短時間の散歩など、軽めの汗をかくぐらいがベスト！

○平日にスマホ等のメディアを利用する時間が、5時間以上の人が、1、2年生は10%を超えています。きっと夜遅くまで使用している人もいるはず……。だからと使用するのではなく、時間を決め、メリハリをつけて使用しましょう。

