

ほっけっんだより 7月

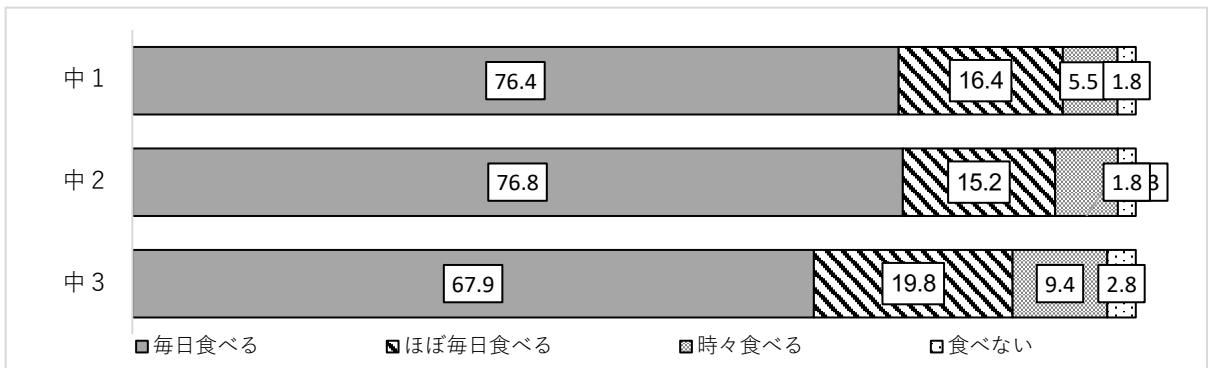
松茂中学校

県総体が近づいてきました。出場する生徒の皆さん、頑張ってくださいね！

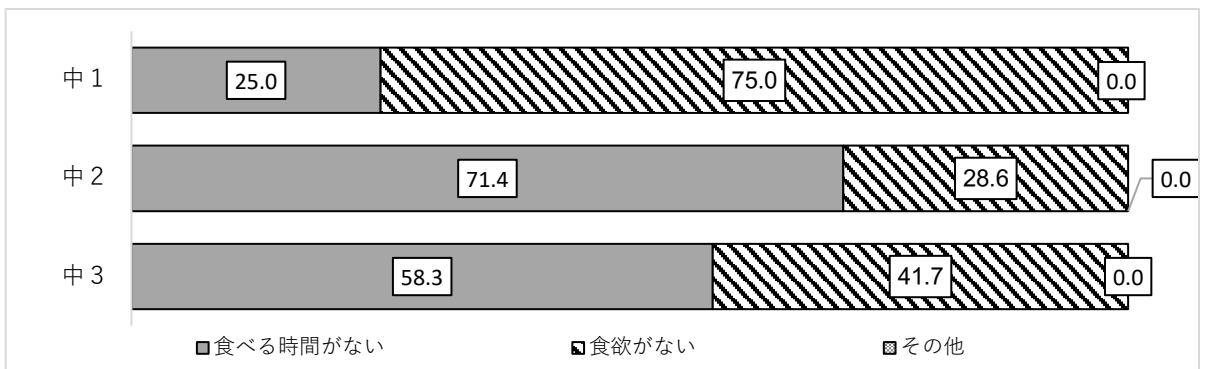
さて、今月は5月に実施した「生活振り返りシート」の集計結果（一部）を掲載します。みなさんは、規則正しい生活を意識できていますか？睡眠や食事などは、学習や運動のパフォーマンスを上げるための土台となります。

令和8年度「生活振り返りシート」集計結果（本校の実態）

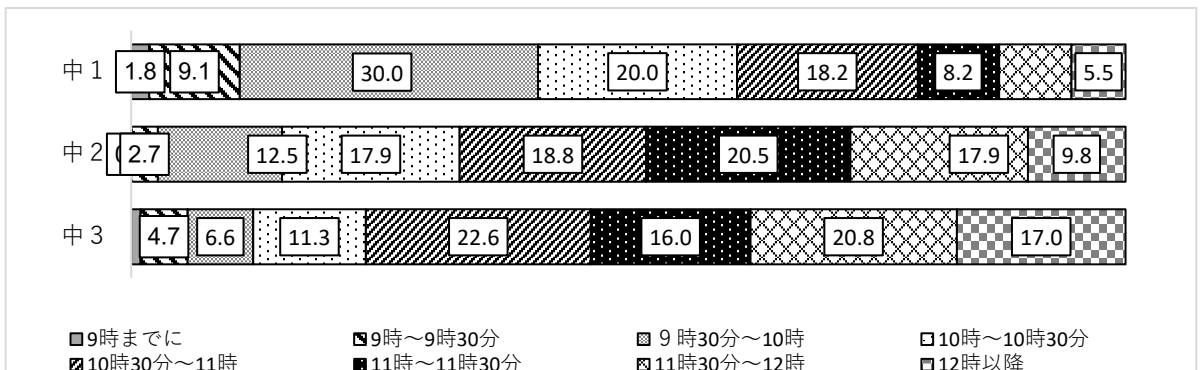
①朝食を食べていますか。



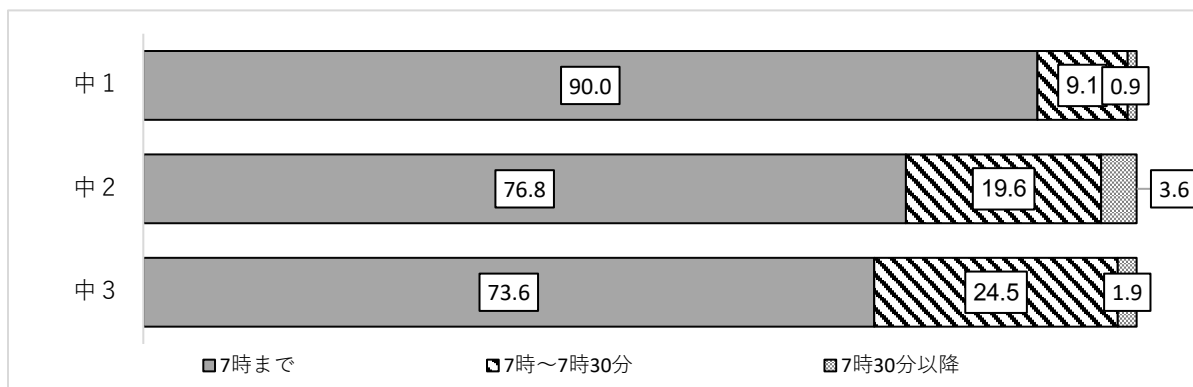
②朝食について、「③時々食べる」「④食べない」を選んだ人は、その理由は何ですか。



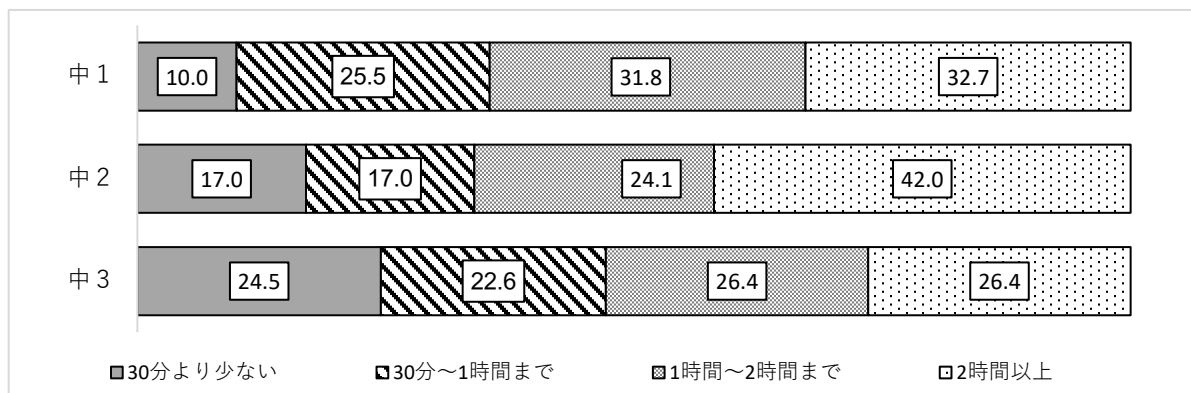
③何時に就寝していますか。



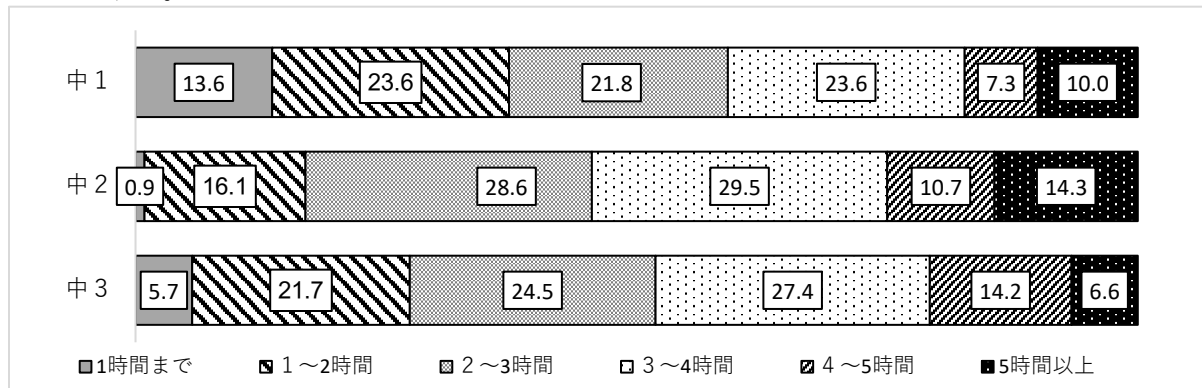
④何時に起床しますか。



⑤1日の運動時間について（体育は含まない。徒歩での登下校の時間は入れる。）



⑥テレビ・インターネット・スマホ・DVD・ゲームなど平日のメディアを使う時間はどれくらいですか。



○朝食摂取率がどの学年も70%前後となっています。朝食を食べない人は「時間がない」や「食欲がない」といった理由を挙げています。朝食は、脳と体のスイッチです。食べることで集中力アップ、体温上昇、元気な一日のスタートにつながります。また、朝食を食べることは、熱中症の予防にも有効です。食事から水分や塩分を補うことで、暑さに負けない体づくりにつながります。時間がない日こそ、一口でも朝食を！

○夜更かしが続くと、集中力の低下や体調不良につながります。睡眠は、成長期の中学生にとって、「心と体の回復時間」です。特に3年生は、受験に向けて「朝から集中できる生活リズム」を整えることが大切です。早寝・早起きの習慣をつけて本番に強い体をつくりましょう。

