

ほけんだより 9月

令和3年9月9日
京都市立松尾中学校
校長 林 秀雄
保健室 小倉 幸恵

～保護者の方もご覧ください～ 学校HPにも掲載しています。

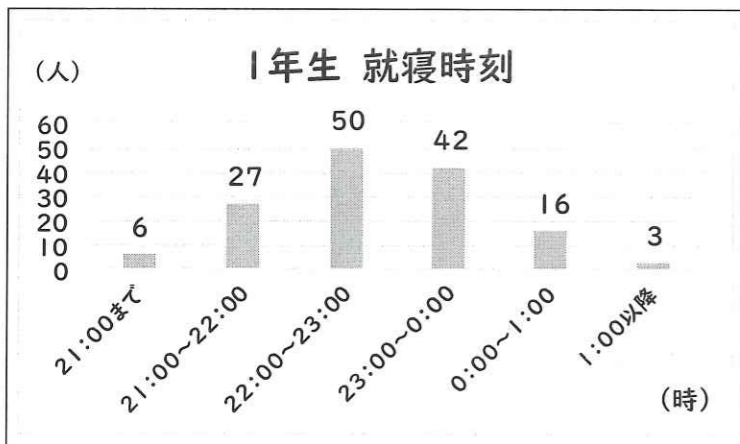
残暑も日ごとに和らぎ、初秋の季節となりました。朝夕はしだいに涼しさを感じるようになりましたね。新型コロナウイルス感染症の拡大もなかなかおさまらず、緊急事態宣言が続いています。

夏休み前と現在とでは状況が変わってきています。体調不良による早退が続いていますので、日頃から十分な睡眠とバランスの良い食事（三食とも）、可能な限りの運動で免疫力を高めると同時に、起床時点で不調を感じたときは、無理をせず、自宅で休養するようにしましょう。無理に登校して、体調が悪化することがありますので、保護者の方のご理解とご協力も、よろしくお願いいたします。

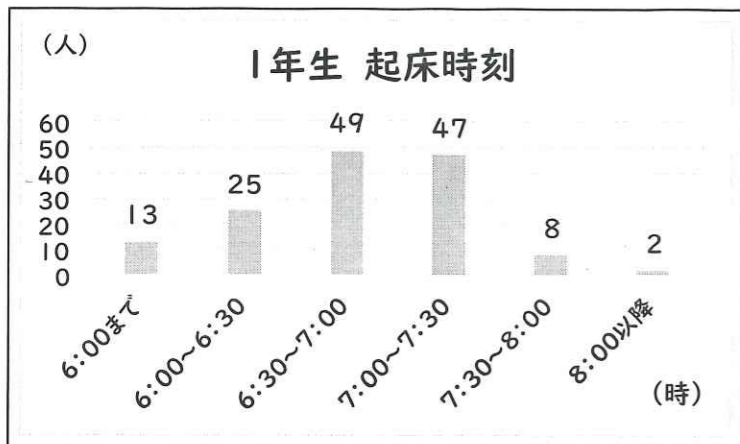


1年生の生活習慣アンケートの結果から～保健委員会より～

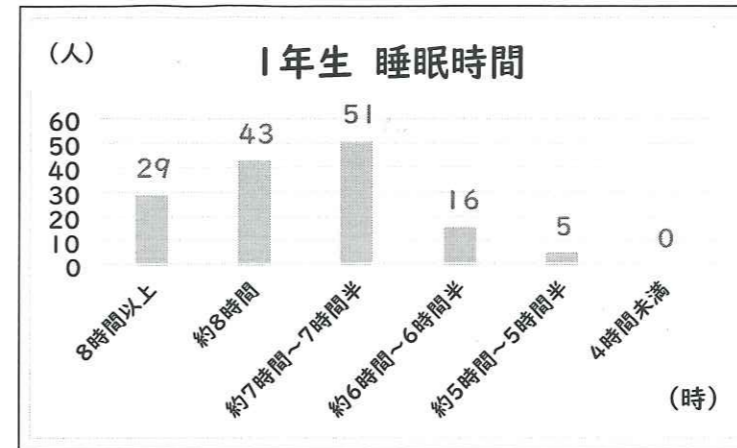
7月15日（木）に実施した生活習慣アンケートの結果を各学年ごとに発表します。なお、課題や改善点、各学年の傾向等、気付いたこと等の分析・まとめを各学年の保健委員会代表生徒が行いました。しっかり読んで、2学期からも規則正しい生活を心がけ、新型コロナウイルス感染症に負けない元気な体づくりに努めましょう！



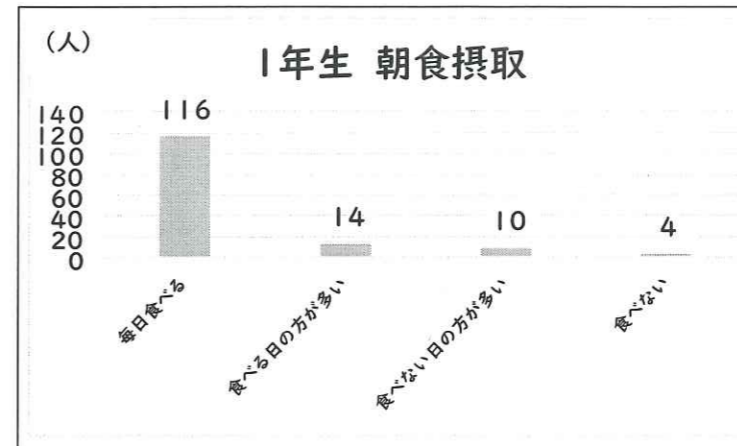
就寝時刻について
23:00まで"に寝る人がほとんど"だけど、1:00以降に寝ている人も3人いるので、その人たちは次の日のために、早く寝るよう心がけましょう!!



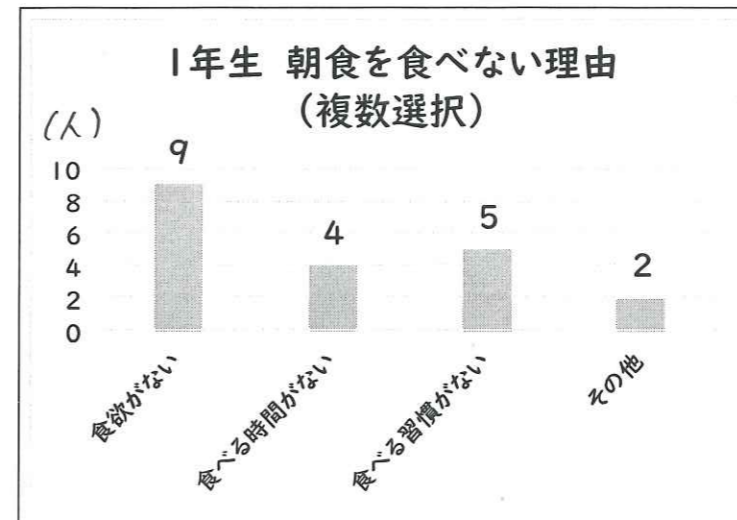
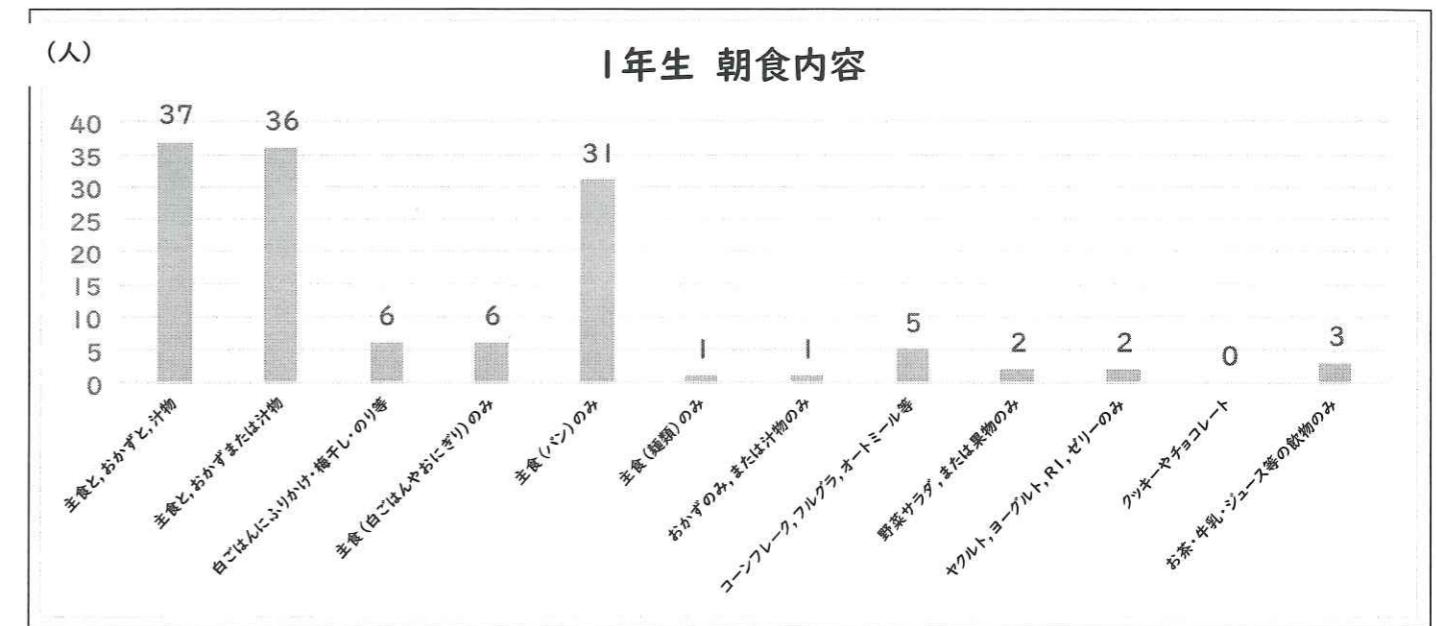
起床時刻について
7:00までに起きている人は、87人です。でも8:00以降とこたえている人も2人いるので、早く起きられない人は早く寝るようにしましょう!



睡眠時間について
約8時間～7時間半ねている人が多いです。しかし、約6時間～5時間半の人もいるので、次の日元気に過ごすために、日睡眠時間をしっかりととりましょう!



朝食摂取について
毎日食べる人が多いですが、毎日食べない人もいます。朝食は1日のエネルギー源です。朝食を食べずにいると、「ぼーっとしている」、「集中できない」ことがあるので、朝食を食べるようにしましょう!



保健委員会より一言
規則正しい生活をしている人がほとんど"だけど、朝食を食べたり、早寝早起きできていない人もいます。学校におくれないように、集中するために、規則正しい生活を心がけましょう!!
宮本・赤澤