

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。

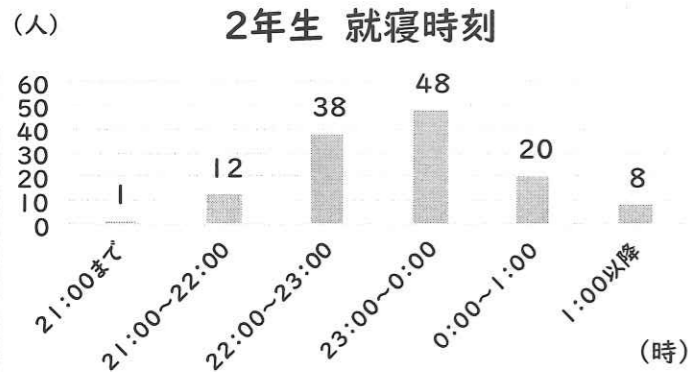
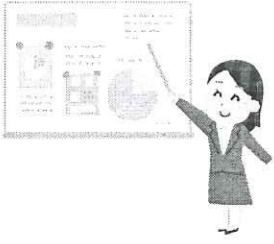
残暑も日ごとに和らぎ、初秋の季節となりました。朝夕はしだいに涼しさを感じるようになりましたね。新型コロナウイルス感染症の拡大もなかなかおさまらず、緊急事態宣言が続いています。

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。



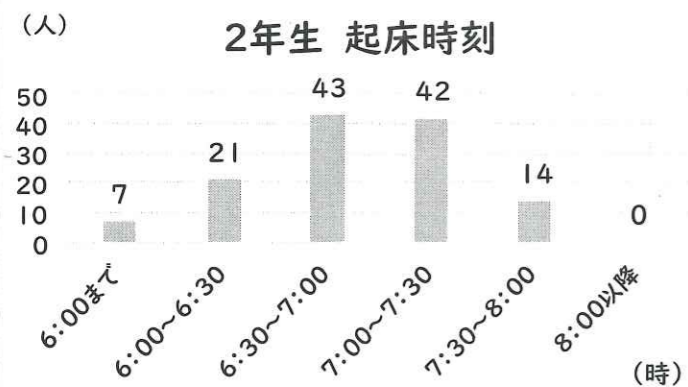
2年生の生活習慣アンケートの結果から～保健委員会より～

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！



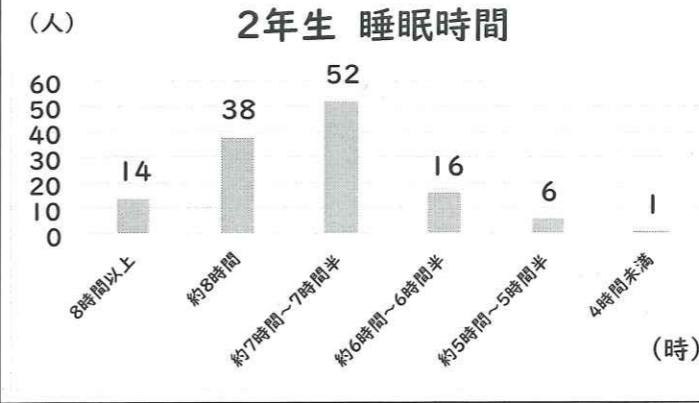
就寝時刻について

23:00～0:00が一番多くかたです。早く寝ないと生活リズムが乱れます。早く寝るような習慣をつけましょう。なるべく22:00～23:00に寝るようにしましょう！夜のスマホは禁止！！

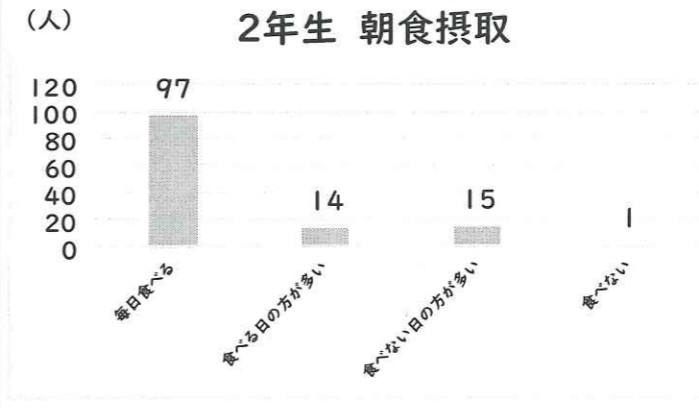


起床時刻について

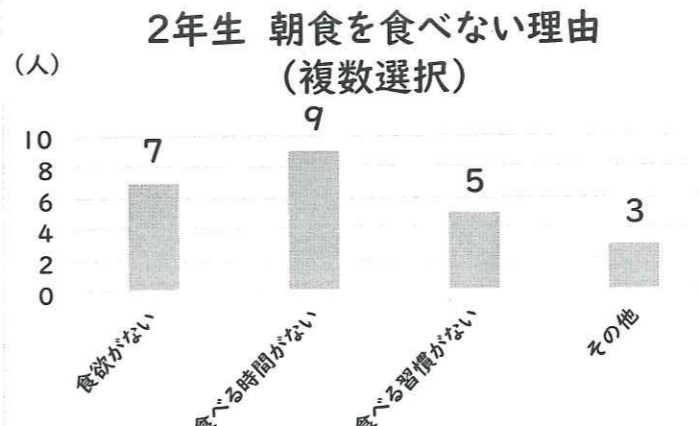
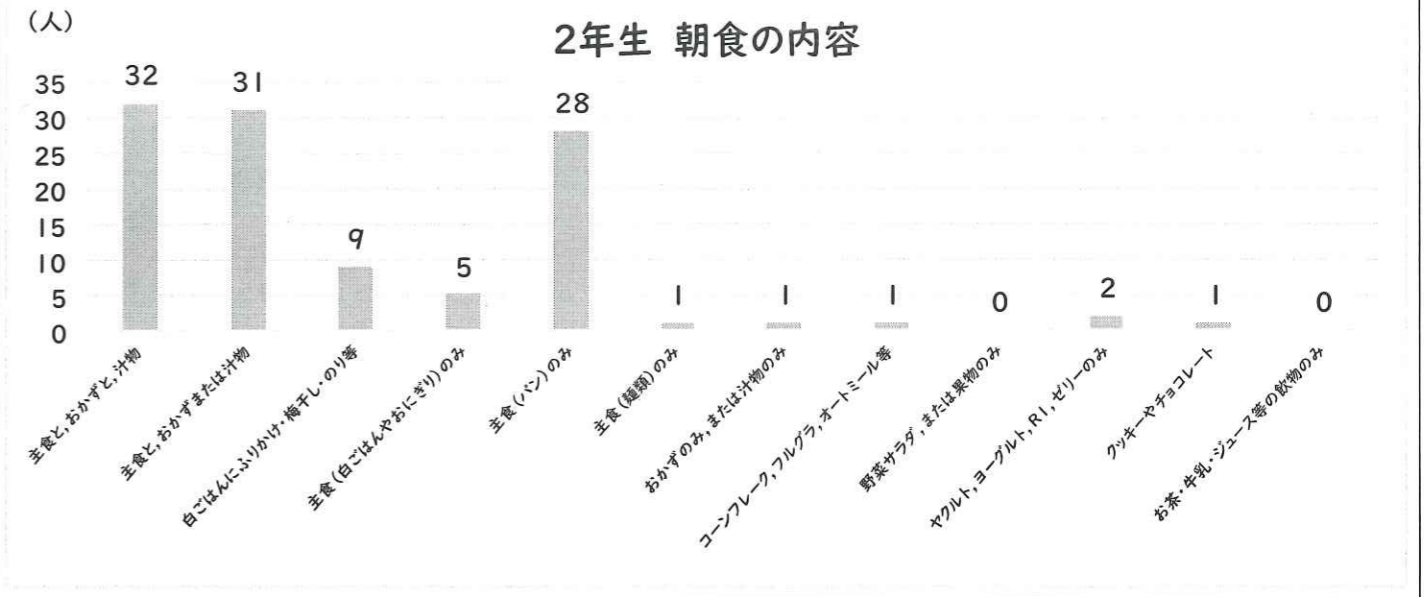
6:30～7:30が一番多くて、なんと、6:00までに起きた人が7人もいました。早起きは三文の得と言います。朝に勉強すると、とても良いと思います。あまり、生活リズムは急に変えずに、ちよとずつ早く起きていきましょう！



睡眠時間について
約7時間～7時間半の人が79かたです。しかし、約5時間～4時間未満の人が少しいたので、しっかり自垂目眠時間をとって、良い習慣を身につけてほしいです！！



朝食摂取について
実は、毎日朝食をとる生徒ほど、学力調査・新体力テストの得点が高いと分かっています！朝食は「毎朝必ず食べる習慣を身につけていきましょう！」



保健委員会より一言
しっかり毎日元気に過ごすために早寝早起きをして、朝食を食べましょう！テストでもう少し！朝食をとって、月並を活発にして、集中力・記憶力を高め、高得点をとろう！

佐野・山口