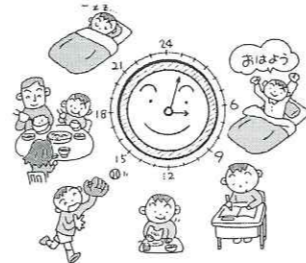


ほけんだより 9月

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。

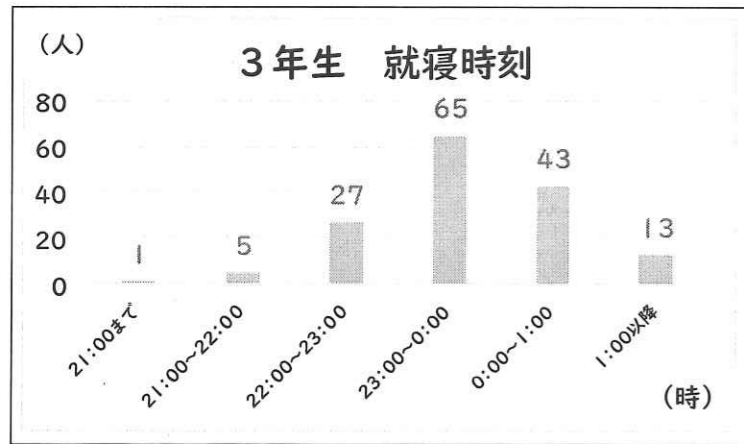
残暑も日ごとに和らぎ、初秋の季節となりました。朝夕はしだいに涼しさを感じるようになりましたね。新型コロナウイルス感染症の拡大もなかなかおさまらず、緊急事態宣言が続いています。



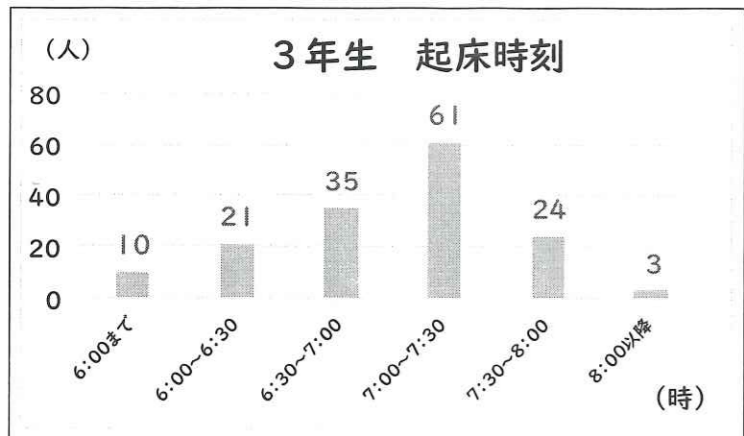
夏休み前と現在とでは状況が変わってきています。体調不良による早退が続いていますので、日頃から十分な睡眠とバランスの良い食事（三食とも）、可能な限りの運動で免疫力を高めると同時に、起床時点で不調を感じたときは、無理をせず、自宅で休養するようにしましょう。無理に登校して、体調が悪化することがありますので、保護者の方のご理解とご協力も、よろしくお願いいたします。

3年生の生活習慣アンケートの結果から～保健委員会より～

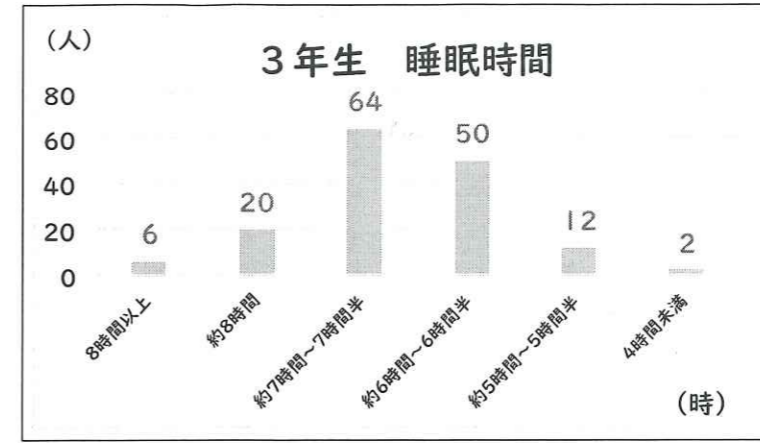
7月15日（木）に実施した生活習慣アンケートの結果を各学年ごとに発表します。なお、課題や改善点、各学年の傾向等、気付いたこと等の分析・まとめを各学年の保健委員会代表生徒が行いました。しっかり読んで、2学期からも規則正しい生活を心がけ、新型コロナウイルス感染症に負けない元気な体づくりに努めましょう！



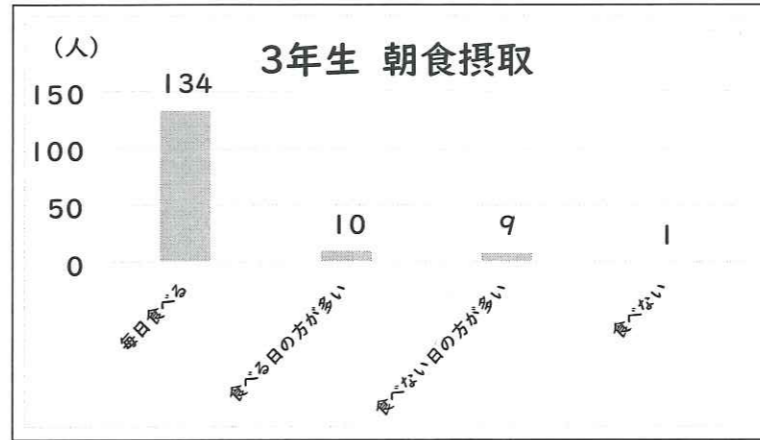
就寝時刻について
23:00以降に寝ている人が多々います。22:00から2:00までの時間は、成長ホルモンが分泌されやすいので、早く寝るようにしましょう。



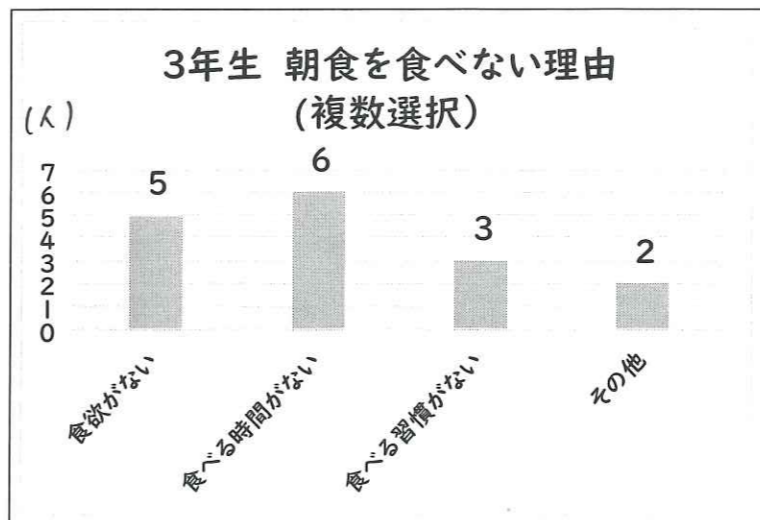
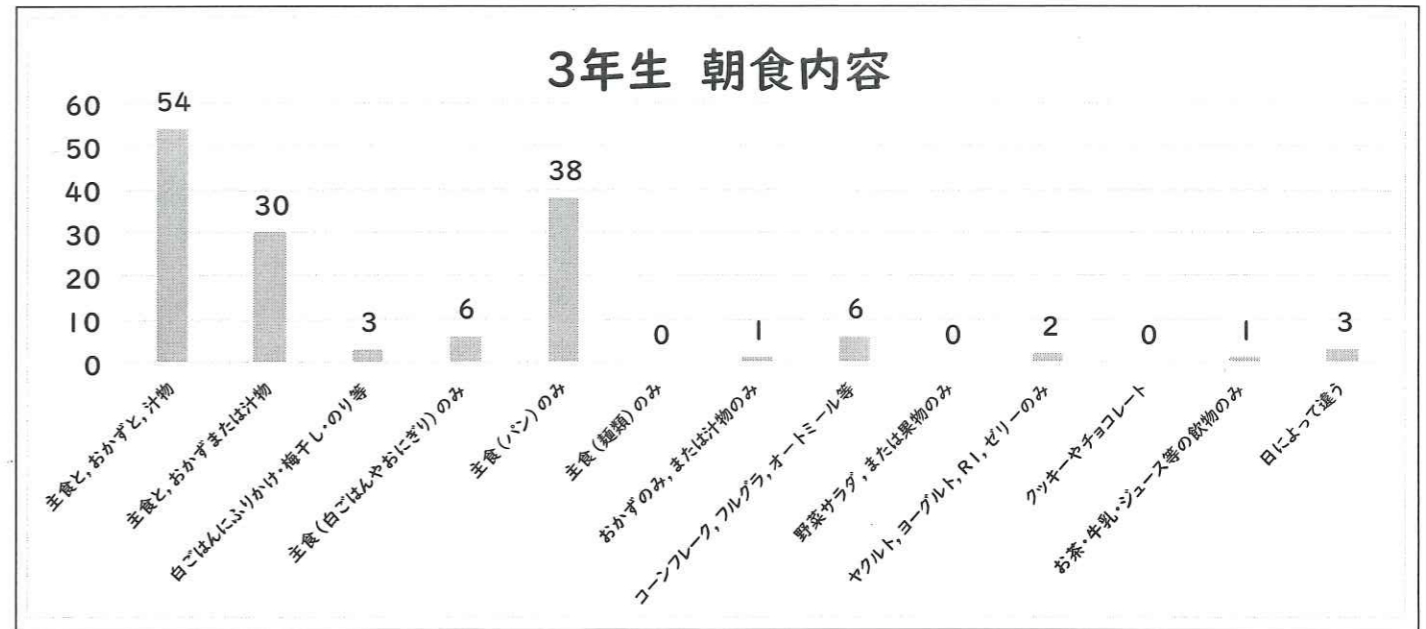
起床時刻について
7～7時半におきてくる人が一番多いです。7:30以降の場合、1時間目の授業に集中できなからたりるので早く起きましょう。



睡眠時間について
睡眠時間が6時間半以下の人が半分もいます。睡眠時間は7～8時間が最高とされているので早く寝ることを心がけましょう。



朝食摂取について
食べない日の方が多い人が20人もいます。朝食を摂ることで、学力、体力の向上につながるのので、しっかり食べましょう。



保健委員会より一言
健康な生活を続けて、楽しい学校生活を送りましょう。健康第一
保健委員会 高瀬大輔
野原良太