

# ほけんだより 7月

令和4年7月19日  
京都市立松尾中学校  
校長 林 秀雄  
保健室 川島 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。

いよいよ夏休みが始まります。これから気温の上昇とともに、「熱中症警戒アラート」が発令されることがあります。屋外・屋内問わず、“のどが渴いた”と感じる前に、意識してこまめに水分補給を行きましょう。のどが渴いたと思った時には、遅いくらいだと思っておいて良いでしょう。



また、コロナ禍でマスク着用が続いています。“熱がこもりやすい”“のどの渴きを感じにくく水分不足になりやすい”といったことから、昨年同様に、熱中症にかかりやすい条件が重なっています。引き続き、熱中症予防の観点から、臨機応変にマスクの着脱を行きましょう。



\*夏休み中も、少しでも体調が悪い時は、無理に登校せず、自宅で休養しましょう。

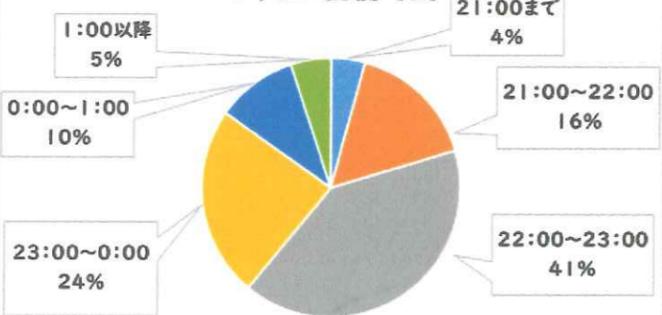
## 1年生の生活習慣アンケートの結果から～保健委員会より～

各学年ごとに実施した生活習慣アンケートの結果を発表します。

課題や改善点、各学年の傾向等、気付いたこと等の分析・まとめを保健委員の各学年代表( )が行いました。夏休み中も規則正しい生活を心がけ、感染症や熱中症にかからないよう元気な体づくりに努めましょう！



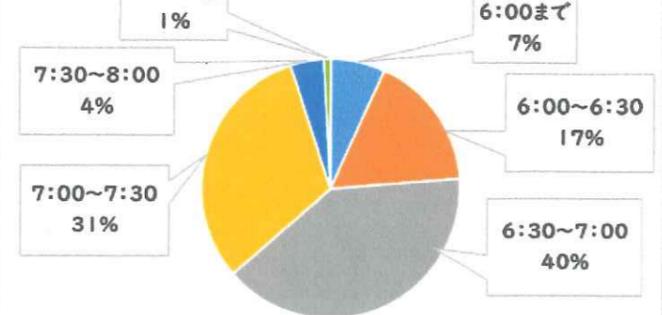
### 1年生 就寝時刻



#### 就寝時刻について

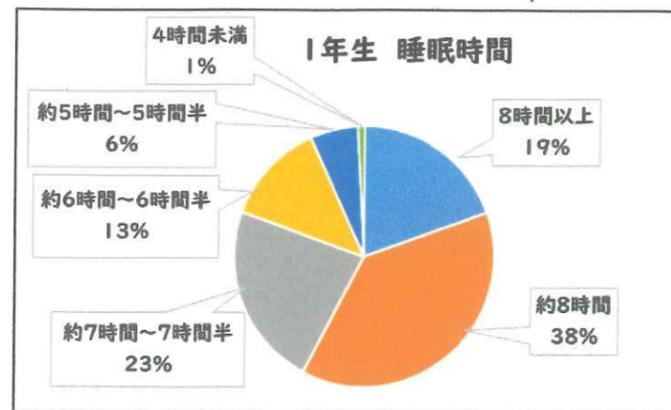
・23:00までに寝ている人が約61%でした。  
11ヶ月日付が変わってから寝ている人は、日付が変わる前に寝ることを心がけましょう。寝ている間に成長ホルモンが分泌されるので、できるだけ早く寝るようにしましょう。

### 1年生 起床時刻



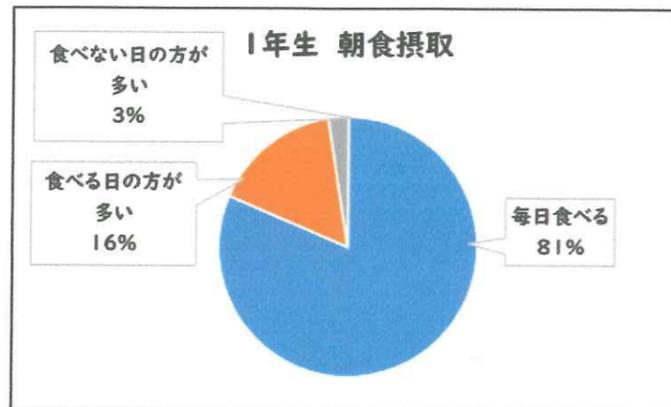
#### 起床時刻について

・6:30までに起きる人が約24%でした。  
8:30から学外交がスタートします。学校がスタート2時間前までに起きることが良いとされているので、6:30までに起きるようにしましょう。



#### 睡眠時間について

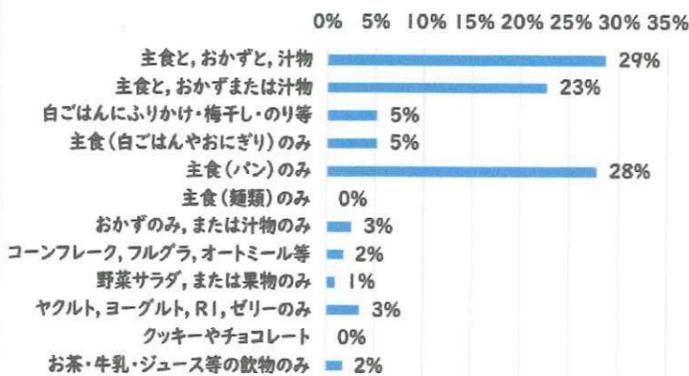
・8時間～8時間以上寝ている人が57%いました。1年生の半分以上がしっかり睡眠時間を確保できているので、このまま継続しましょう。  
一方で、7時間未満しか寝られていない人が約20%いました。勉強や部活、習い事など忙しい人もいるかもしれませんが、7～8時間以上は寝るようにしましょう。



#### 朝食摂取について

・毎日食べている人が約81%でした。しかし、食べない日がある人も約19%います。朝食は、体温を上げたり、体力をつけたり、脳を活性化させたりする働きがあります。できる限り、食べるようにして食べない日もあるという人を減らしていきましょう。

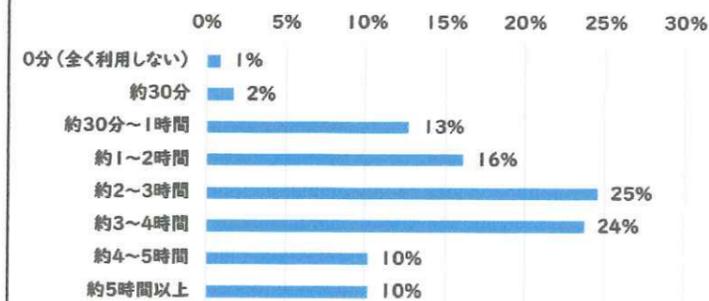
### 1年生 朝食内容



#### 朝食内容について

・主食を必ず食べている人が、約90%いました。  
ですが、おかずや汁物などの主食以外のものしか食べていない人もいます。主食を食べたほうが、体や脳を動かすエネルギーになるので、できる限り食べるようにしましょう。朝食には、卵や肉類、乳製品、豆類などのタンパク質を取り入れるのがおすすめです。

### 1年生 スマホ・PC・ゲーム等の利用時間(学習以外)



#### スマホ等の利用時間について

・スマホ等の利用時間は、家庭によって異なると思いますが、利用時間が長すぎると目も悪くなり、生活リズムが乱れてしまいます。なので、長く利用するときは、休めをはんだり、計画を立てたりして使いましょう。