

ほしんだより 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いましょう。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いましょう。

*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。



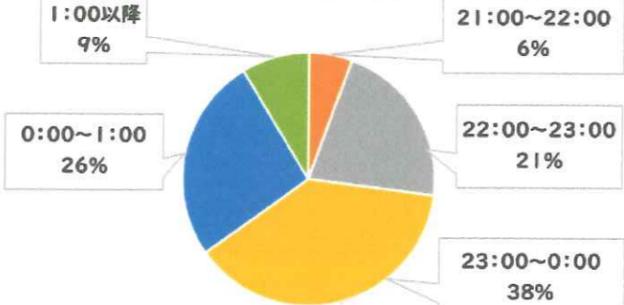
3年生の生活習慣アンケートの結果から～保健委員会より～

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！

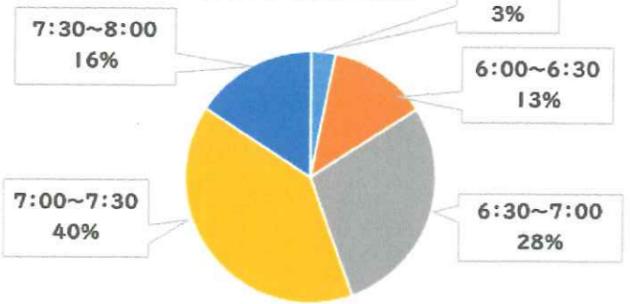


3年生 就寝時刻



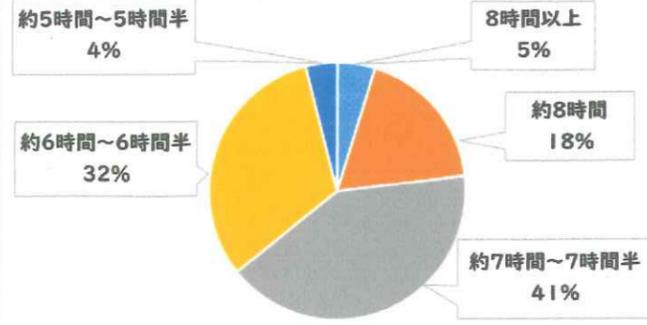
就寝時刻について
7,8時間、寝るのが良いと言われているので、7時に起きるとして、0時までには寝ている人は良い状態にあると思います！
夏休みにも入るので、早寝早起き朝の食事を心がけ、体調を整えて良い夏休みをしましょう！！

3年生 起床時刻



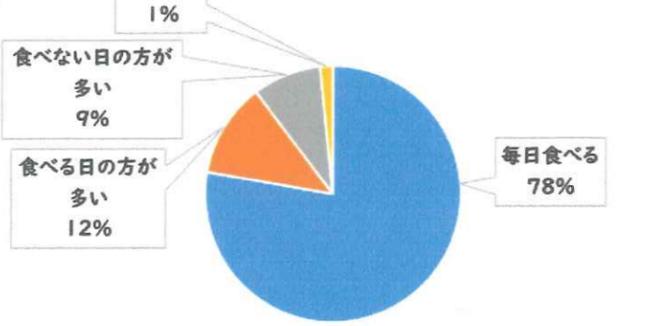
起床時刻について
7:00～7:30に起きていいる人が一番多いです。朝しっかりと起きることで、月曜が起きて、授業にも集中できます。なので、早く起きよう！！夏休みは、朝の食の時間もしっかりと確保しよう！！

3年生 睡眠時間



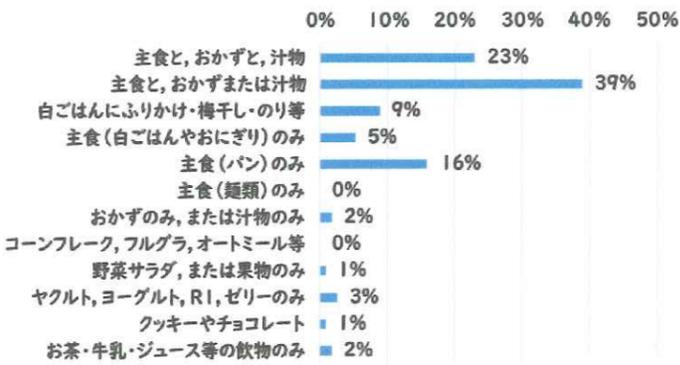
睡眠時間について
7時間以上の睡眠時間を取れている人が約65%いました！
少なくとも6時間～7時間の睡眠時間を取らねば！！この成長期寝るのはとても大切ですよ！！

3年生 朝食摂取



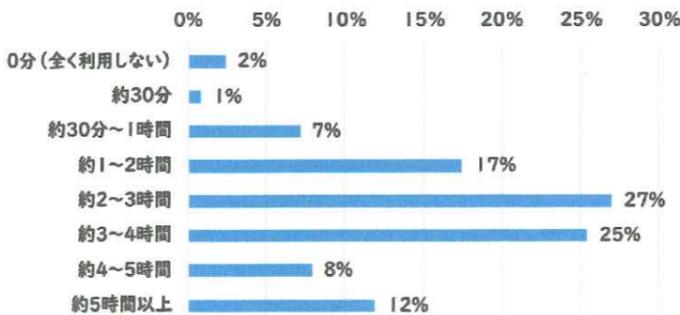
朝食摂取について
「毎日食べる」・「食べる日の方が多」の人が合計90%いる一方で「食べない日の方が多」・「食べない」の人が合計10%もいる。
↓
朝食を食べることで、脳が働くので、夏休み中もしっかり食べましょう！

3年生 朝食内容



朝食内容について
「主食とおかずと汁物」・「主食とおかずまたは汁物」を食べている人が合計62%いる一方で、主食のみの人が合計30%もいる。
↓
栄養バランスも考えて、3食しっかりと食べましょう！

3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
全く利用しない人が2%いるが、5時間以上利用している人が12%もいる。3年生は、2～3時間利用している人が27%と一番多い。
↓
スマホ・PC・ゲームなど長時間利用すると視力低下につながるため、画面を見すぎないようにしよう！！