

令和5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

～保護者の方もお覧ください～ 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。熱中症やその他感染症・大きな怪我をしないためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活習慣を続けましょう。栄養のある食事と睡眠をしっかりと、免疫力を高め、充実した夏休みを過ごし、8月の始業式では元気な姿で会いましょう。

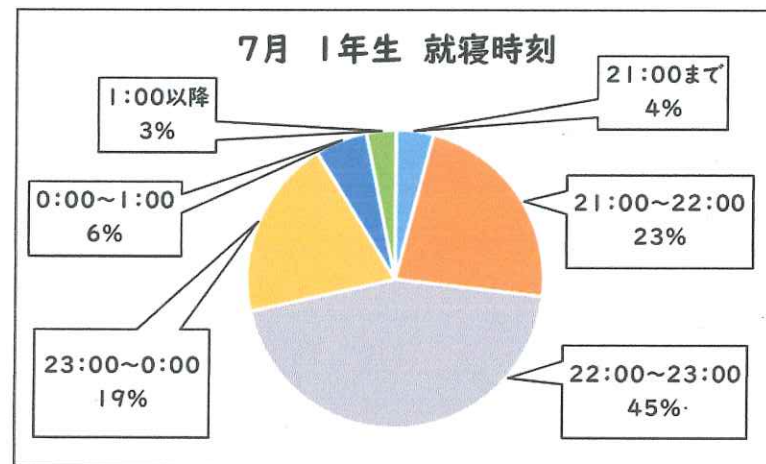


*夏休み中に部活動の怪我や熱中症等で受診した場合は、速やかに部活動顧問に知らせてください。その際、受診した医療機関名を聞くので覚えておいてください。

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～

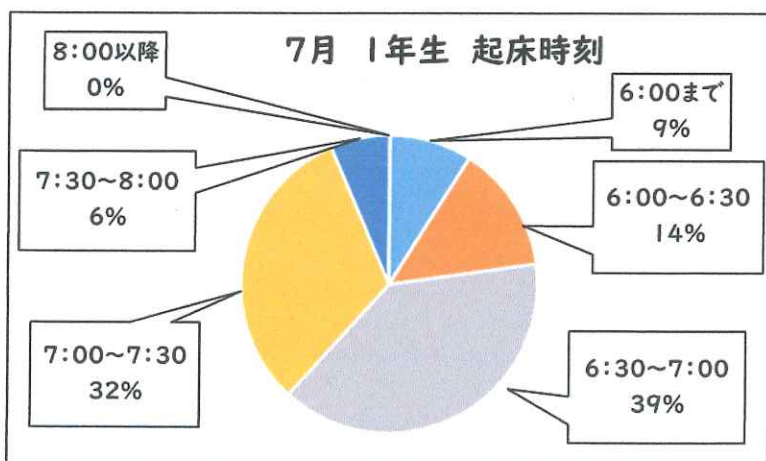
各学年ごとに実施した生活習慣アンケートの結果を発表します。

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。夏休み明けも体調を崩さず過ごせるよう、規則正しい生活を送りましょう。



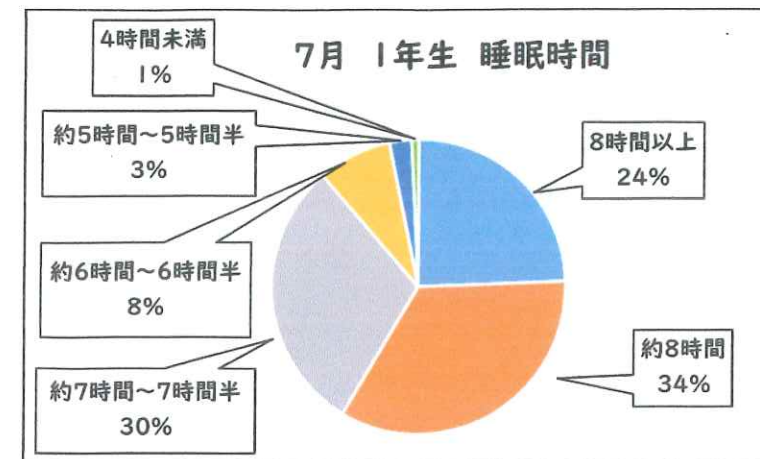
就寝時刻について

21:00までに寝ている人が72%でした。
しかし、0:00以降に寝ている人が9%いました。塾や習い事で遅く帰る場合は、早めにベッドに入り、次の日に備えて健康状態を保ちましょう！



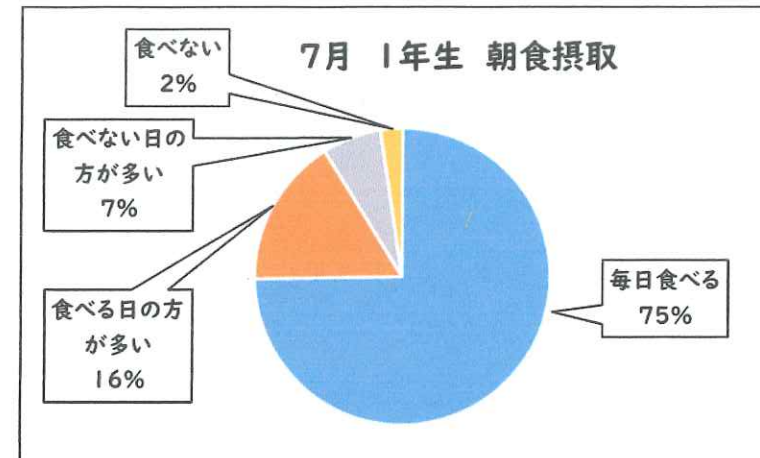
起床時刻について

7:00までに起床している人は62%と非常に多かったが、他の38%の人たちはもう少し早く起きることを心がけましょう。午後の1時までには寝ることで疲れた身体をゆっくりと休めることができ、元気に健康に楽しく過ごすことができますよ！



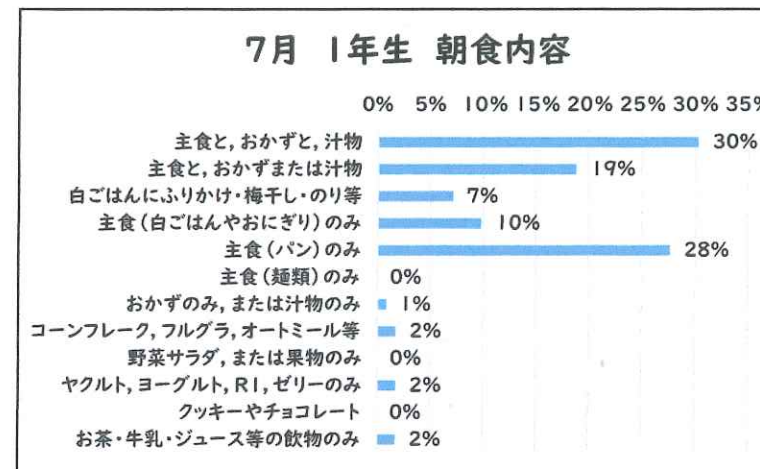
睡眠時間について

8～8時間以上寝ている人が58%で、1年生の半分以上がしっかりと睡眠時間を確保しています。このまま継続していきましょう。しかし、12%の人が7時間も睡眠をとれていません。習い事や課題で忙しいかもしれませんが、7～8時間以上は寝るようにしましょう。



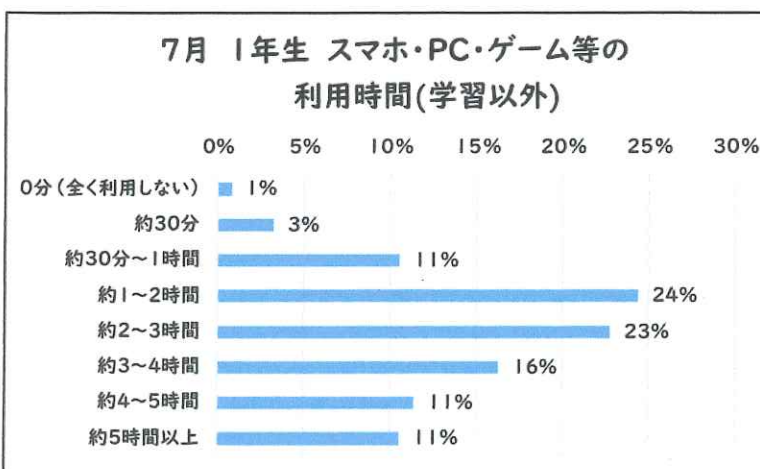
朝食摂取について

75%の人が毎日朝食を食べているよいと思いました。しかし、25%の人は毎日食べていないので、忙しい日でも朝食の時間を確保し、食べることで学力や体力の向上につながる。この成長好時期月にしっかりと朝食を食べましょう！



朝食内容について

主食もメインに朝食をしっかりと食べている人が94%いるので、このまま継続していきましょう。少ししか食べていない人も夏休みは時間があると思うので、卵やパン・チーズ・ヨーグルトなどの栄養を考えた朝食を食べると、もっと栄養を充実した一日を過ごすことができますよ！



スマホ等の利用時間について

1日で2時間以内におさめている人が39%で、そのうち61%は2時間以上つづけていることが分かります。夏休みに友達とLINEしたり、ゲームしたりするのはいいですが、家のルールに従って、スマートフォンなどを上手に使いましょう！