

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。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。

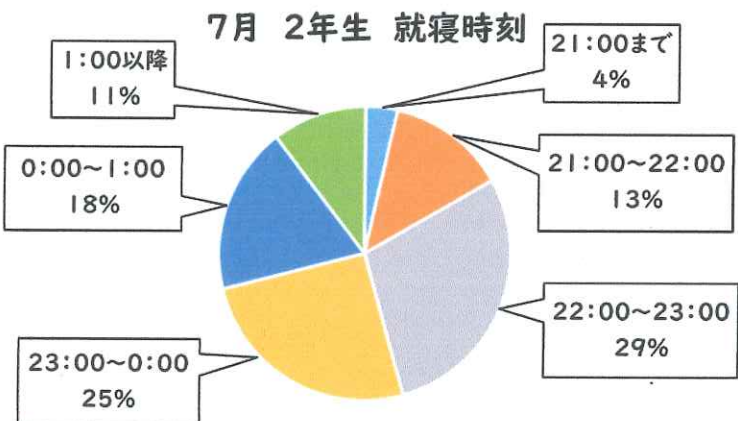
2年生の生活習慣アンケートの結果から～保健委員会より～

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。



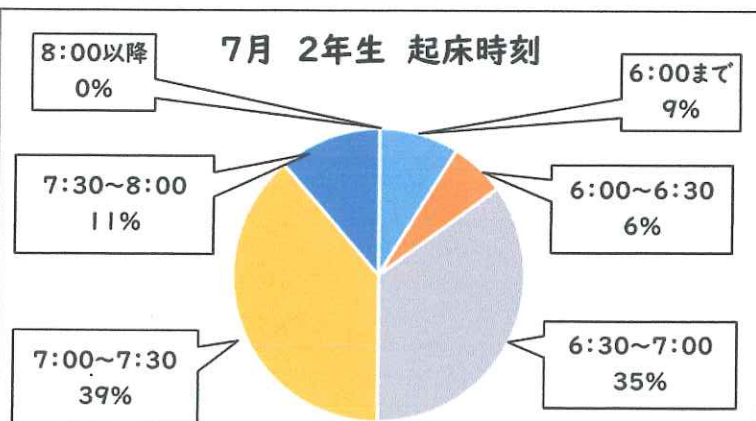
7月 2年生 就寝時刻



就寝時刻について

・23時までに寝ている人が46%で、
今年の61%よりも低くなっていることが分かりました。
来年は受験などもあり、今年よりも寝る時間が遅くなるかもしれませんが、できるだけ早く寝ることを心がけましょう。

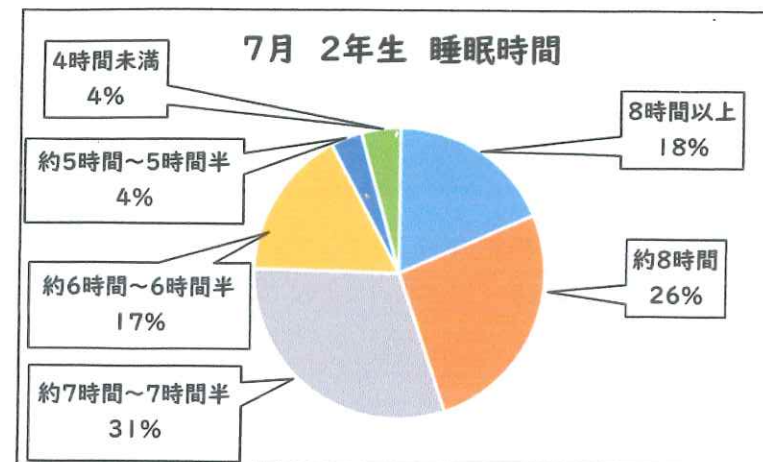
7月 2年生 起床時刻



起床時刻について

・7時までに起き起きている人が学年の約半数を占めていることが分かりました。8:30から学校が始まります。脳を活性化させるためにも、学校が始まる2時間前に起きると良いとされています。早く起きて起きている人は継続して、7:30以降に起き起きている人はできるだけ早く起きるようにしましょう。

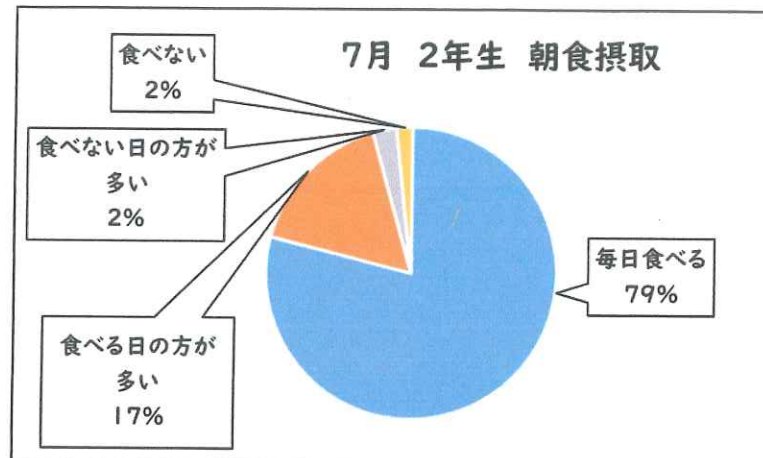
7月 2年生 睡眠時間



睡眠時間について

・7時間～8時間以上寝ている人が75%いることが分かりました。
勉強や部活、習い事などで忙しい人もいますが、7～8時間以上寝られるように心がけましょう。

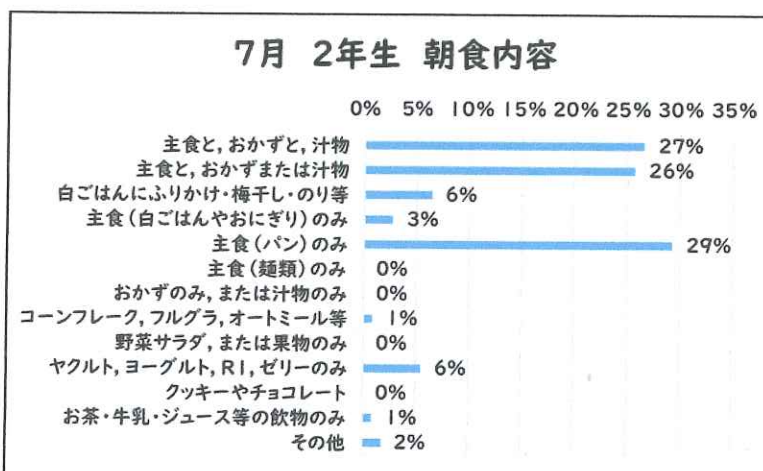
7月 2年生 朝食摂取



朝食摂取について

・79%の人が毎日朝食を食べていることが分かりました。朝食には①体温を上上げる②体力をつける③脳を活性化させるなどの働きがあります。食べない日がある人はヨーグルトやみそ汁、夜ごはんやお弁当のおかずの残りなど何か一口でも食べると良いですね。

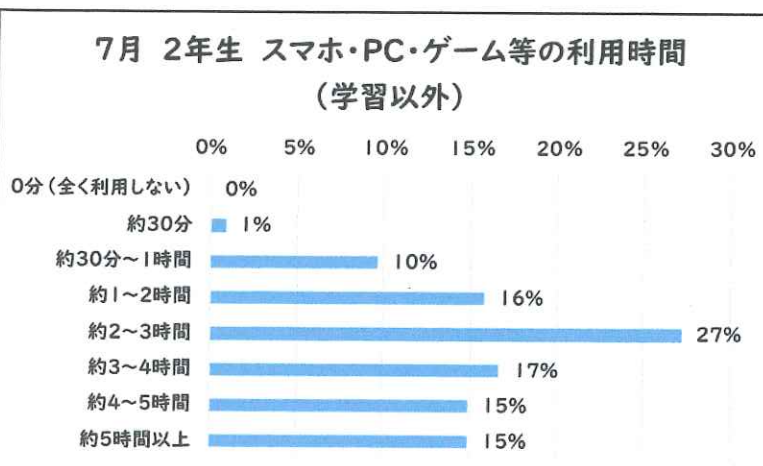
7月 2年生 朝食内容



朝食内容について

・91%の人が必ず主食を食べていることが分かりました。主食を食べると、体や脳を動かすエネルギーになります。このまま継続して主食を食べるようにしましょう。栄養価の高い卵や納豆、ウインナーなどのタンパク質を取り入れることがおすすめです。

7月 2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

・利用時間は各家庭で異なると思いますが、利用時間が長すぎると生活リズムの乱れや視力の低下につながります。目を休めたり、遠くの方をながめたりして休めたりはさみ、計画的に使うようにしましょう。