

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。

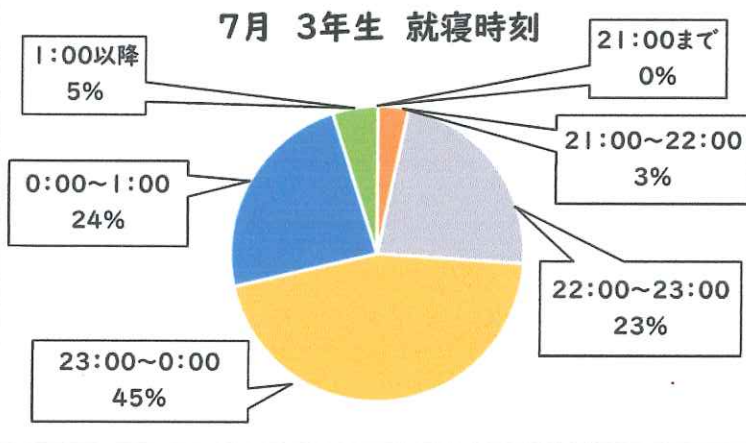
3年生の生活習慣アンケートの結果から～保健委員会より～

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。



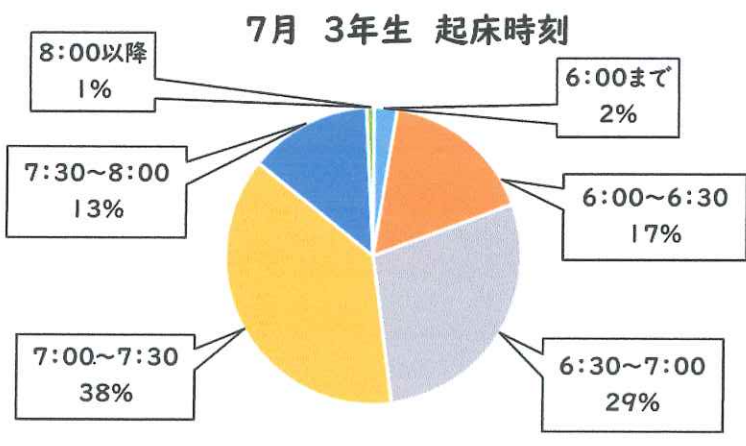
7月 3年生 就寝時刻



就寝時刻について

23:00までに寝ている人は26%でした。3年生は受験勉強などもあり、寝るのが遅くなる人もいます。時間を決めて早めに寝るようにしましょう。早く寝ることは早く起きることに繋がります。朝食の時間も確保できます。夏休みも規則正しい生活を続けましょう。

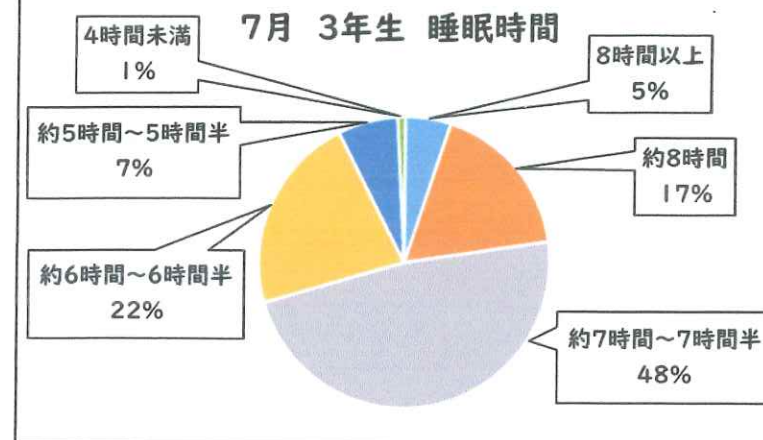
7月 3年生 起床時刻



起床時刻について

7:00までに起きている人は48%ですが、7:00を過ぎて起きている人が半数以上います。7:00を過ぎてしまうと、朝食をゆっくり食べる時間が少なくなってしまうので、早く起きられない人は早く寝たり、目覚まし時計を設定したりして余裕を持って登校できるように心がけましょう。

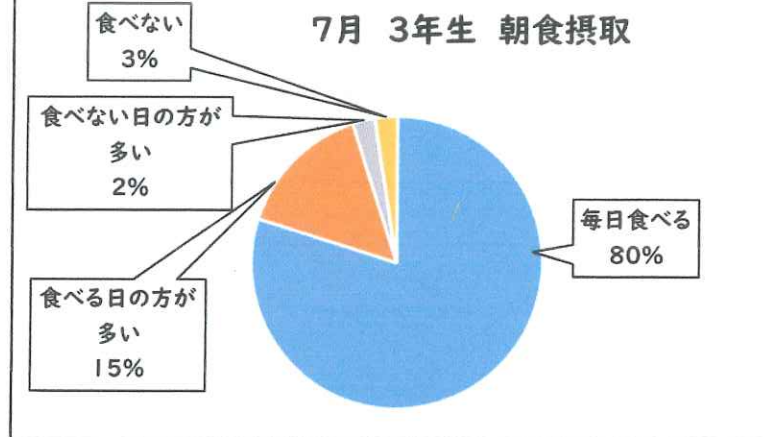
7月 3年生 睡眠時間



睡眠時間について

7時間～8時間以上の人は70%で、7時間以下の人は30%でした。睡眠時間が少ないと授業に集中できなくなったり、体調不良の原因になります。宿題や習い事で寝る時間が遅くなる場合はできるだけ早めに終わらせて睡眠時間を少しでも多くとれるようにしましょう。

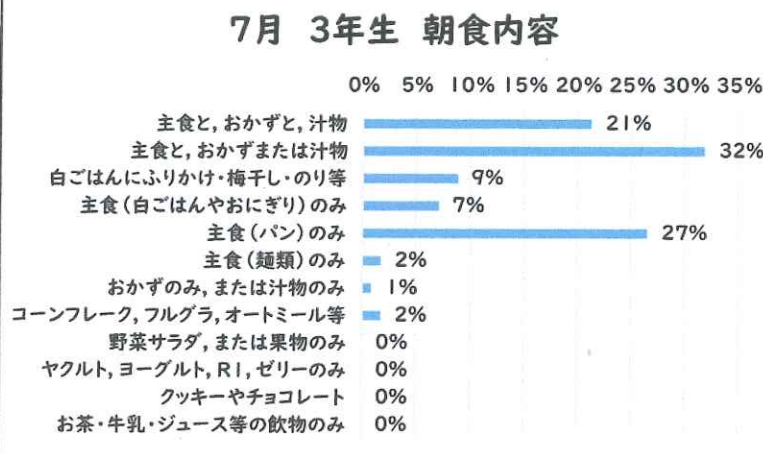
7月 3年生 朝食摂取



朝食摂取について

毎日食べる人と食べる日の方が多い人は合計で95%いました。一方で毎日食べない食生活の方は5%いました。朝食を食べると体温が上がり、脳や身体を目覚めさせ、勉強やスポーツに集中することができ、学力や体力の向上にもつながりますので、毎日朝食を食べるように心がけましょう。

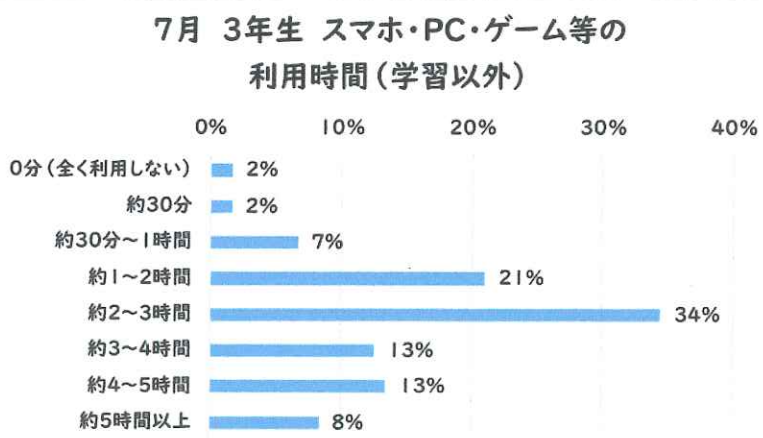
7月 3年生 朝食内容



朝食内容について

主食をメインに食べている人が98%いました。主食以外を食べている人は3%でした。主食を食べないと「基礎代謝の低下」や「脳や神経組織へのエネルギー低下」につながるためきちんと朝食で主食を食べるようにしましょう。主食、または主食と主菜・副菜を食べるとエネルギー向上につながります。

7月 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

2～3時間利用している人が34%と一番多かったです。3時間以上利用している人は2～3時間利用している人と同じ34%でした。利用時間が長いと目が疲れたり、視力の低下につながったりするので、時間を決めて利用しましょう。勉強などでどうしても利用時間が長くなる場合はこまめに目を休ませるようにしましょう。