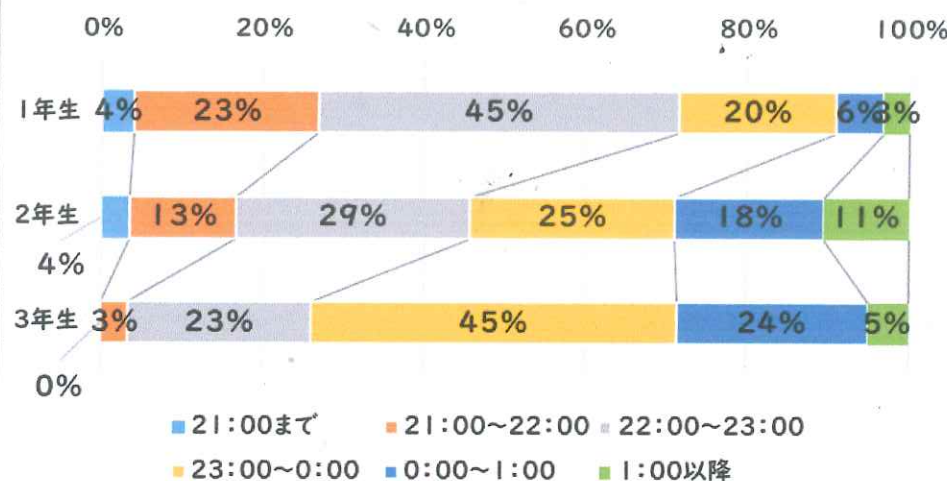


全校生徒の結果 ～保健委員長より～

保健委員長の「」です。
3学年の結果から見えてきた
課題・改善点をまとめましたので、
比較しながら読んでみて
ください。

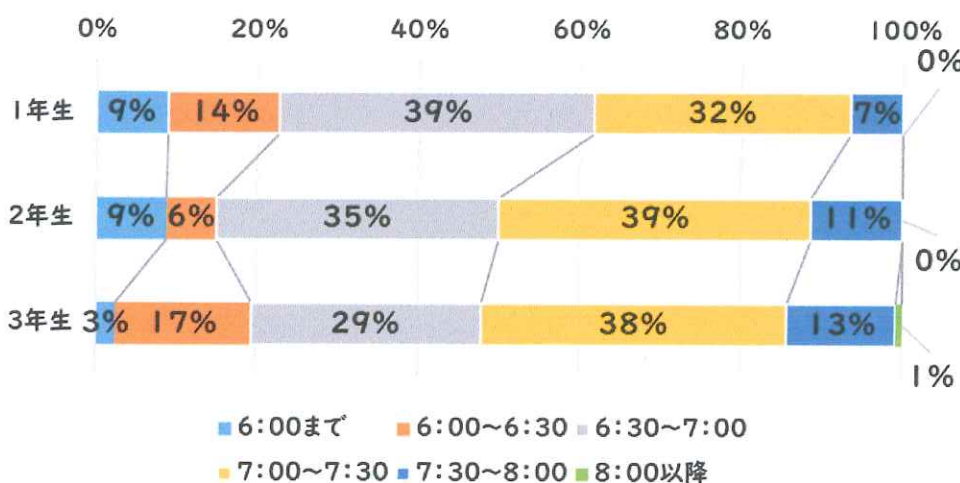
全校生徒 就寝時刻



就寝時刻について

就寝時刻は、学年が上がるにつれて遅くなっています。1・2年生は、22:00~23:00頃に寝る人が多いですが、3年生は23:00以降に寝る人が多いです。3年生は受験生であり、勉強をして夜遅くに寝ることが多いと思いますが、しっかりと寝ることも大切です。夏休み中は、夜ふかしせず、早く寝るよう心がけましょう！

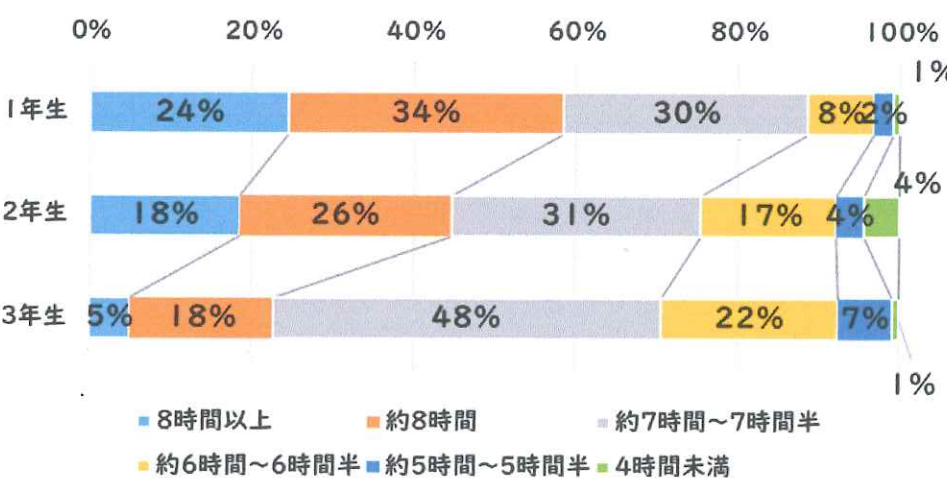
全校生徒 起床時刻



起床時刻について

7:00までに起きる人が多いと思います。その反面、7:00以降に起きる人も多く、まずは7:00に起きることを目指しましょう。夏は朝の方が涼しいです。いつもより10分でもいいので早く起きてみましょう。早く起きて、勉強したり、軽く運動したり、日光を浴びてみるのもおすすめです。夏休みの朝を有意義に使ってみましょう！

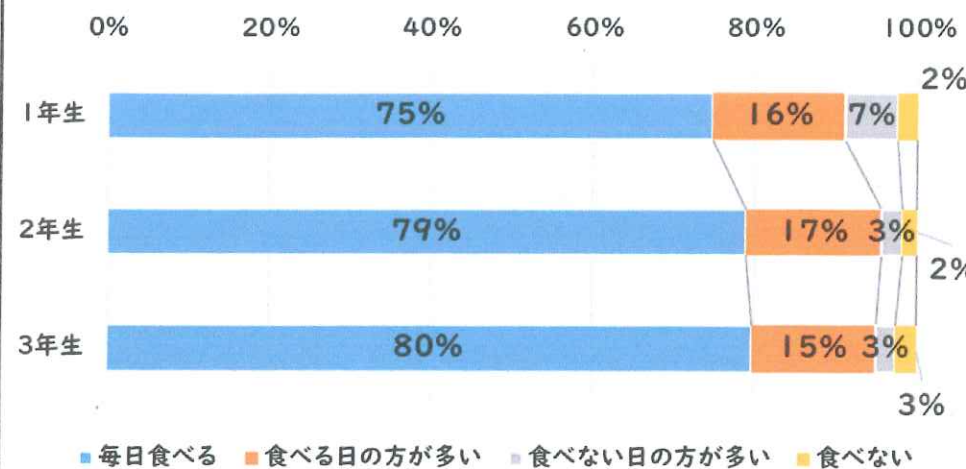
7月 全校生徒 睡眠時間



睡眠時間について

睡眠時間が7~8時間とれている人が多いと思います。睡眠時間は8時間が理想的です。睡眠時間が短い人は、夏休み中に早く寝て、早く起きて、8時間睡眠をしましょう。夏休み中だからといって、夜ふかししたり、お昼頃まで寝ることのないように心がけましょう！

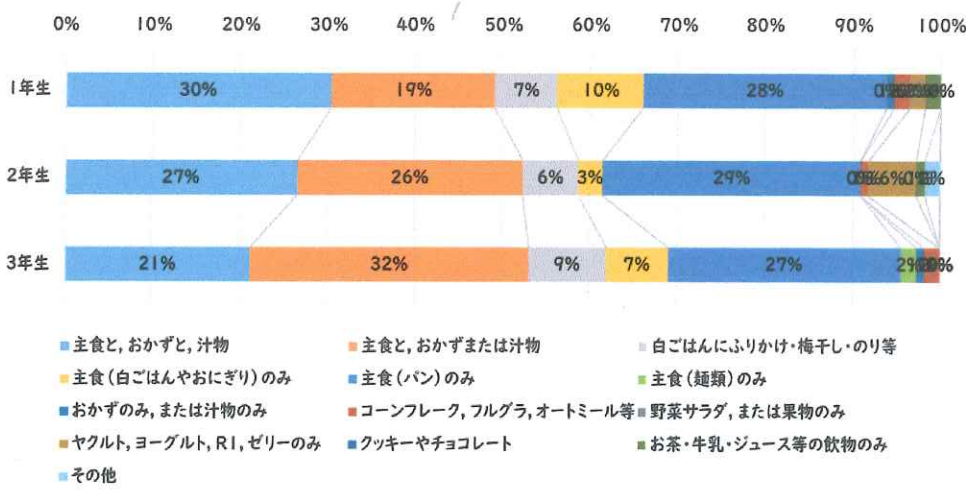
7月 全校生徒 朝食摂取



朝食について

学年が下がるにつれて、毎日朝食を食べる割合が減少していることがわかります。朝食を食べることは、1日のエネルギーをチャージする大事なことです。また、成長期に入っている中学生にとって、とても大事な役割を担っています。時間がない、食べられないということがあるかもしれませんが、いつもより早く起きて、朝食を食べ、次日は摂取率100%になるように頑張ってください！

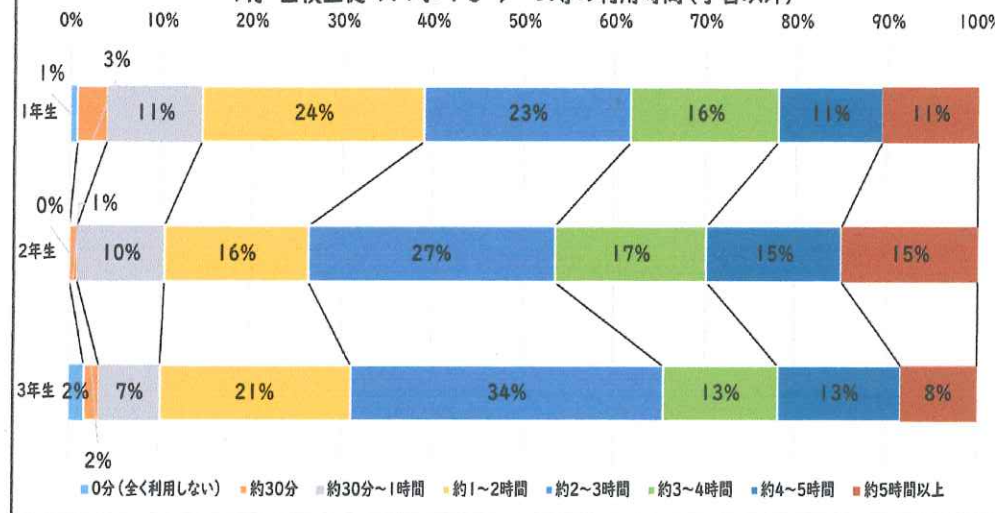
7月 全校生徒 朝食内容



朝食内容について

朝食の内容は、主食やおかず、汁物が中心でいいと思います。主食のみの人は、卵やチーズ、肉、大豆などをのせ、タンパク質がとれると、さらにいいと思います。夏休み中もしっかり朝食をとって、栄養バランスを考えたりして、朝食が楽しくできるような工夫を！

7月 全校生徒 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

どの学年も2~3時間利用する人が多いです。特に夏休みはスマホなどを利用する時間が長くなります。利用する一方で、視力の低下や姿勢が悪くなるなどの利用時間を見直しましょう。散歩に出かけたり、部屋の掃除をしたり、家の手伝いをしたりなど、スマホを見る時間を別のことに置き換えて、充実した時間を過ごしましょう！

まとめ

夏休みという長い期間は生活リズムを見直すチャンスです。早寝早起き、栄養バランスのとれた食事、適度な運動を行っていきましょう。ちょっとした工夫でも変えることはできます。勉強や部活動などいろいろなことを思いっきり楽しめ、充実した夏休みを過ごしていきましょう！