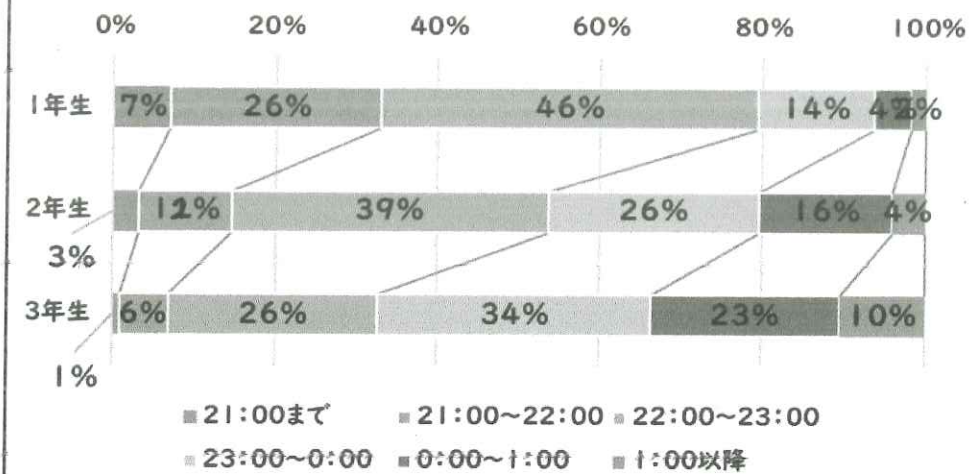
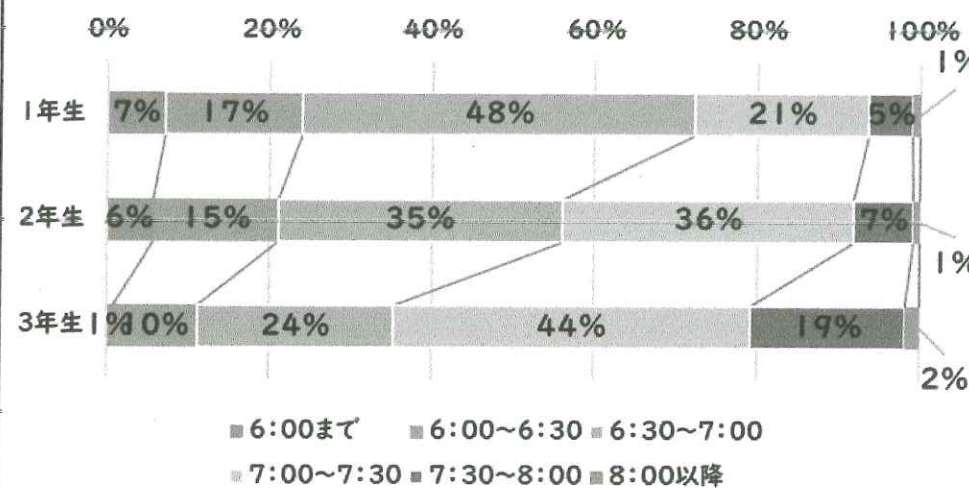


全校生徒の結果 ～保健委員長より～

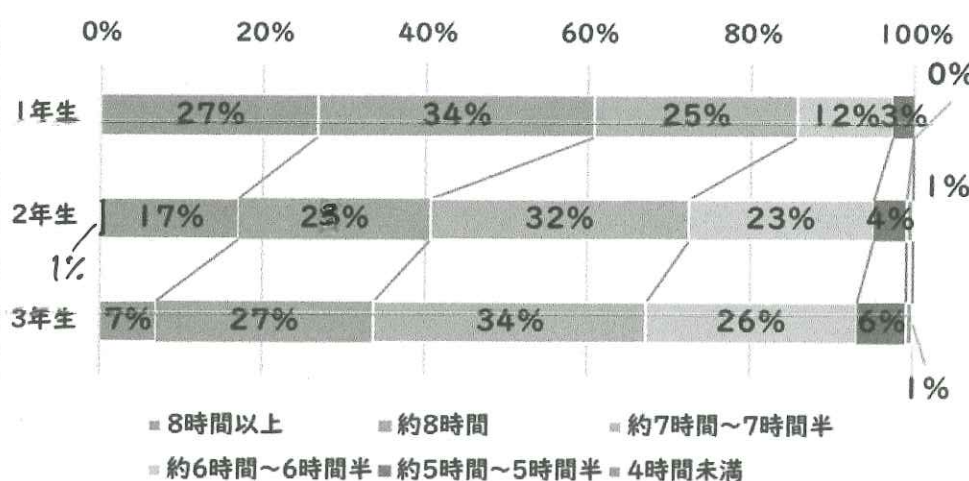
全校生徒 就寝時刻



全校生徒 起床時刻



7月 全校生徒 睡眠時間



就寝時刻について

学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなっています。特に2,3年生は0:00~1:00以降に寝る人が多いです。また3年生は受験生のため勉強を夜遅くにすることが多いと思いますが、しっかり寝ることも大切です。就寝時刻を早めることはすぐにできることではありませんが少しずつ時間を早めてみましょう！

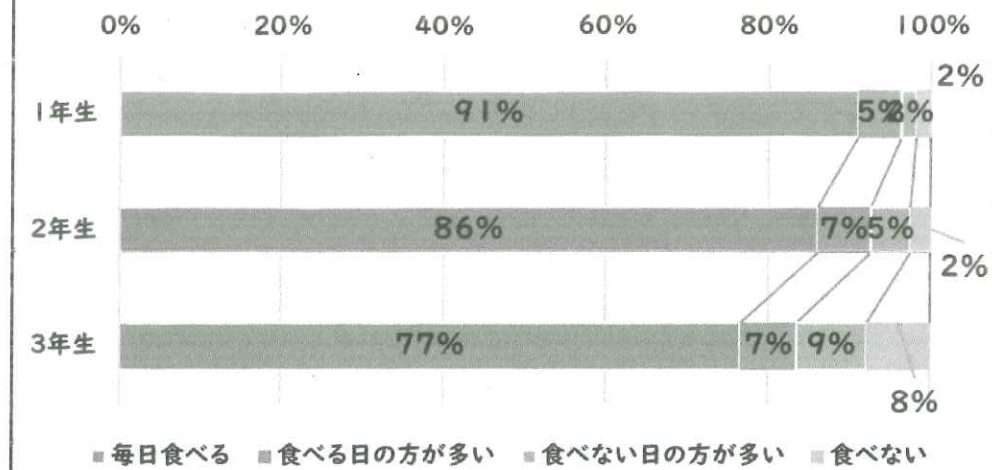
起床時刻について

起床時刻も就寝時刻と同じで学年が上がるごとに遅くなっています。夜遅くまで起きていると必然的に朝起きるのも遅くなります。まずは就寝時刻を改善して今より10分早く起きてみてください！その後はリラックスして朝を送るはずです。夏休みの朝を有意義に過ごしましょう！

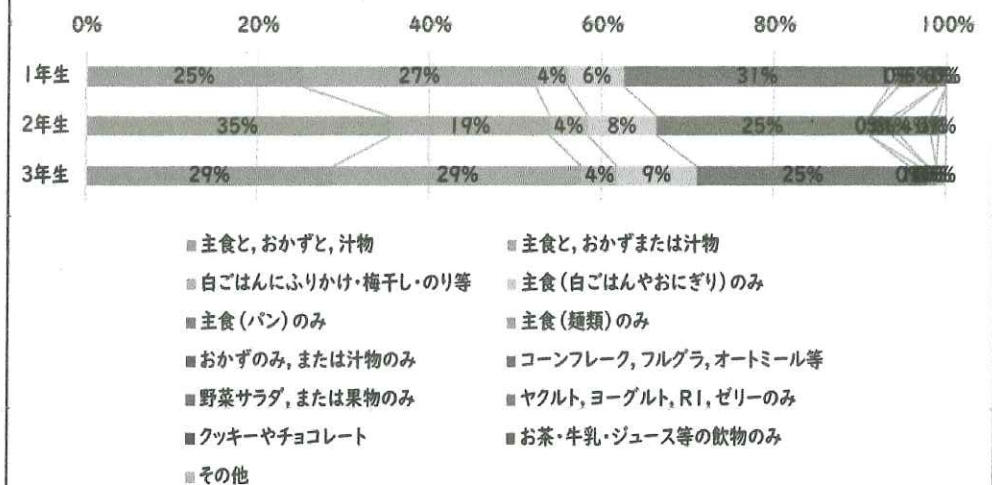
睡眠時間について

睡眠時間が7~8時間とれている人が多く、良いと思います！中学生の理想的な睡眠時間は8時間程度とされています。睡眠時間が足りない人は夏休み中に長くしてみましょう！また、つい夜ふかししてしまったという人は朝起きたら日光を浴びて体内時計をリセットし朝食をとることも1つの方法ですね！

7月 全校生徒 朝食摂取



7月 全校生徒 朝食内容



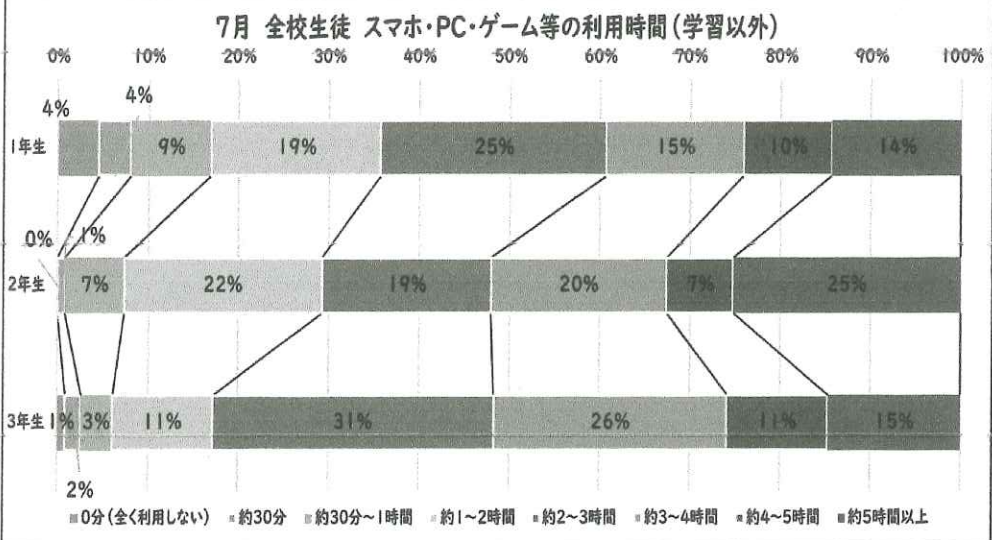
朝食について

ほとんどの人が朝食を摂っていて良いですね！一方で、学年が上がるごとに食べる割合が減っていることが気になります。朝食を摂ることは1日のエネルギーをチャージする大事なことです。そして成長期に入る中学生にとっても大切なことです。また早寝早起き朝ごはんは熱中症予防にもつながります。今より少し早く起きて朝ごはんを食べてみてください！

朝食内容について

主食とおかず、汁物をとれている人が多く、良いですね！主食だけの人は卵、魚、肉などのタンパク質をとり入れてみてください。食事をバランス良くとることは健康につながります。夏休みに運動したり、勉強したり、部活をしたりして健康に過ごすためにも毎日の朝ごはんの内容を意識してみてください！

スマホ等の利用時間について



まとめ

今年の夏休みは38日間あります。

今こそ生活習慣を整えるチャンスですね。特に3年生は中学校生活最後の部活の大会や公式戦、コンクールがあると思います。より良いパフォーマンスにするためにも今の現状を見直し、できていない所を改善してみてください。また、熱中症にも気を付けて充実した夏休みを過ごしましょう!!!

どの学年でも2~3時間利用する人が多くいます。特に夏休みになるとスマホを利用する時間が長くなり、利用すると不眠や学力低下の原因の一つになります。自分で考えて利用時間を制限できると良いですね！また夏休み明けにはすぐに中間テストがあります。学力向上のためにもスマホを見る時間を勉強などに置き換えてみてください！