

令和7年7月17日
京都市立松尾中学校
保健室

～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、始業式では元気な姿で会いましょう。

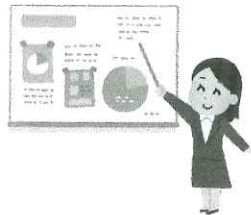


*夏休み中に部活動の怪我や熱中症等で受診した場合は、速やかに部活動顧問に知らせてください。その際、受診した医療機関名を聞くので覚えておいてください。

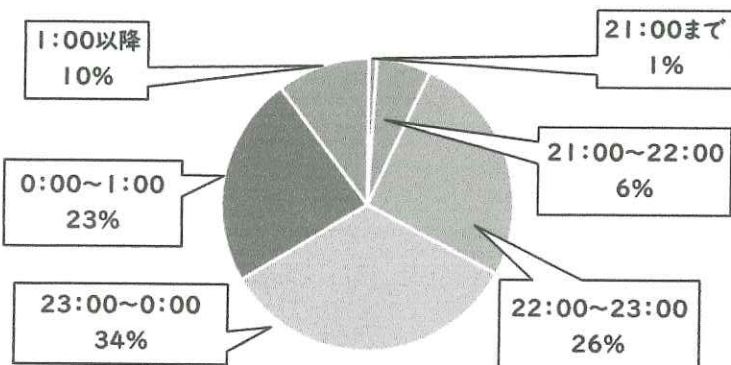
3年生の生活習慣アンケートの結果から～保健委員会より～

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。



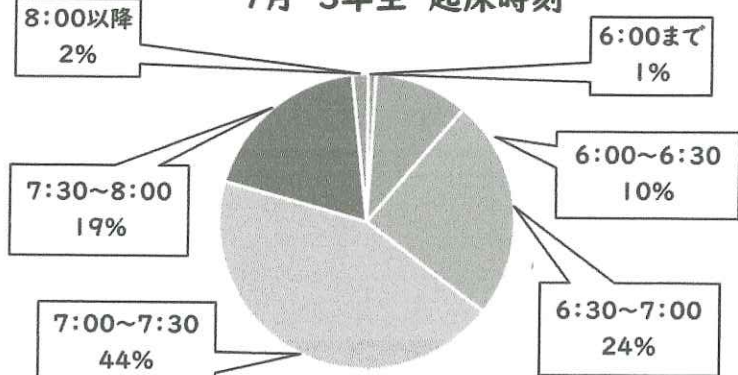
7月 3年生 就寝時刻



就寝時刻について

23:00までに寝ている人は33%でした。3年生は学力向上などもあり、寝るのが遅くなる人もいますが、体調をくずさないためにも、時間を決めて早めに寝るようにしましょう。しっかり睡眠をとることで熱中症予防にもつながります。夏休みも規則正しい生活を送りましょう。

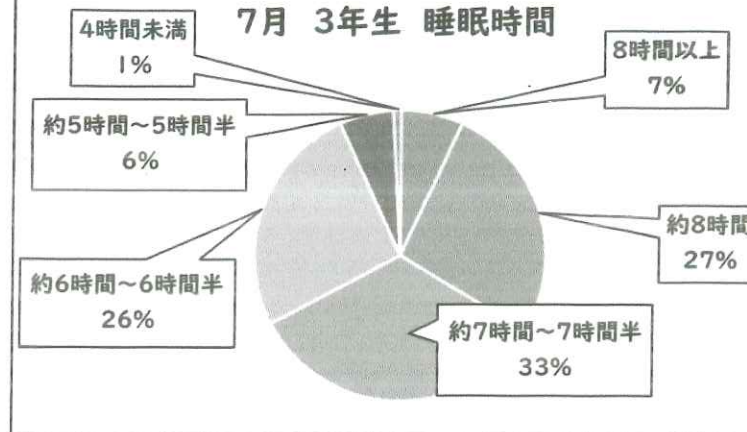
7月 3年生 起床時刻



起床時刻について

7:00までに起きている人は35%でした。起きてから月曜か金曜まで、約2時間かかると言われています。早起きして朝食の時間もしっかりと確保して充実した1日を過ごせるようにしましょう。

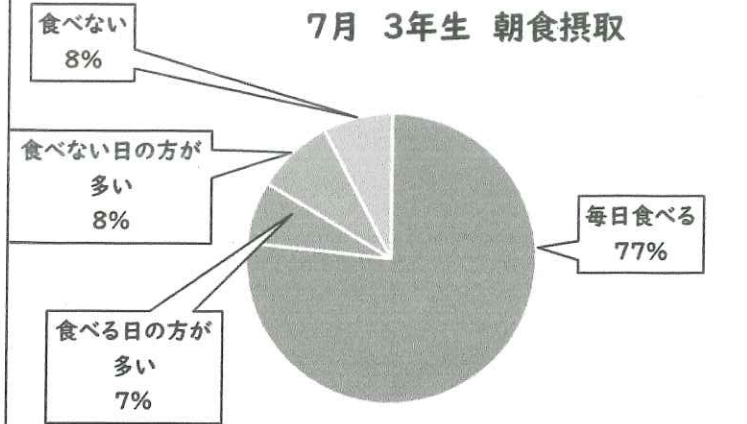
7月 3年生 睡眠時間



睡眠時間について

睡眠時間が7時間以上の人は67%で、全体の半分以上を占める結果でした。遅くまでゲームやスマホ、テレビを見たまま寝て、少しでも睡眠時間をとるようにしましょう。

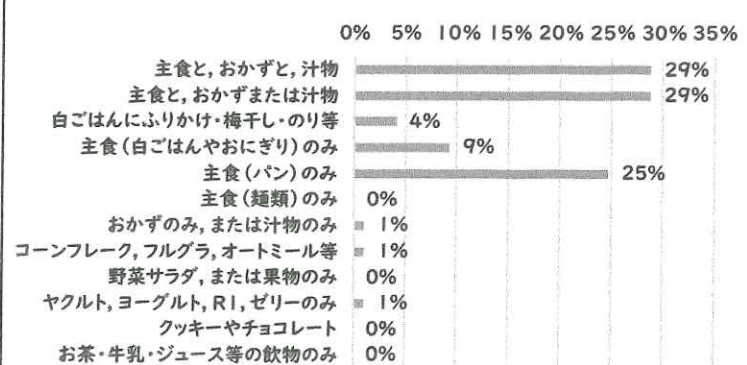
7月 3年生 朝食摂取



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84%いました。一方で「食べない日の方が多い」「毎日食べていない」が合計16%あり、朝食は1日のエネルギー源として大切な役割を果たしています。食卓からいかにエネルギーや栄養を摂るかが、何らかの形で体に表れるようにします。

7月 3年生 朝食内容



朝食内容について

主食を中心に食べている人は97%いました。体のエネルギーになるものを食べることで、勉強やスポーツなど1日の活動の土台が固まります。できる限り主食・主菜・副菜を組み合わせ、朝食が理想です。特に卵・肉・魚などのタンパク質やヨーグルト・チーズなどの乳製品をとることがおすすめです。

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31%と一番多かったです。利用時間が長いと目が疲れたり、視力の低下につながる可能性があります。時間を決めて利用しましょう。勉強や睡眠など、他のことに支障をきたさないよう、利用時間をコントロールすることが大切です。