

ほけだより7月

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。

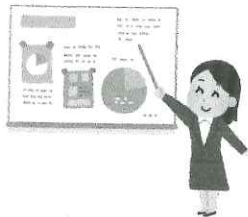


*夏休み中に部活動の怪我や熱中症等で受診した場合は、速やかに部活動顧問に知らせてください。その際、受診した医療機関名を聞くので覚えておいてください。

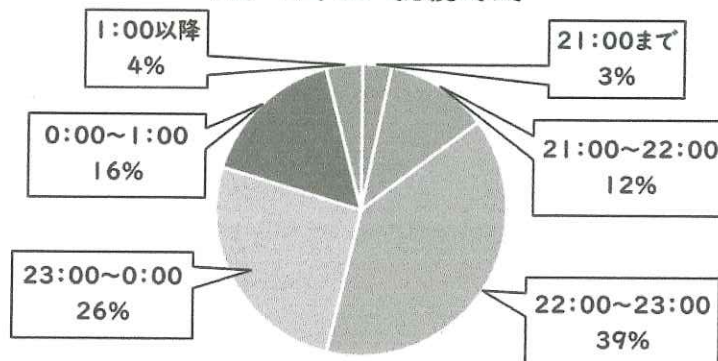
2年生の生活習慣アンケートの結果から～保健委員会より～

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。



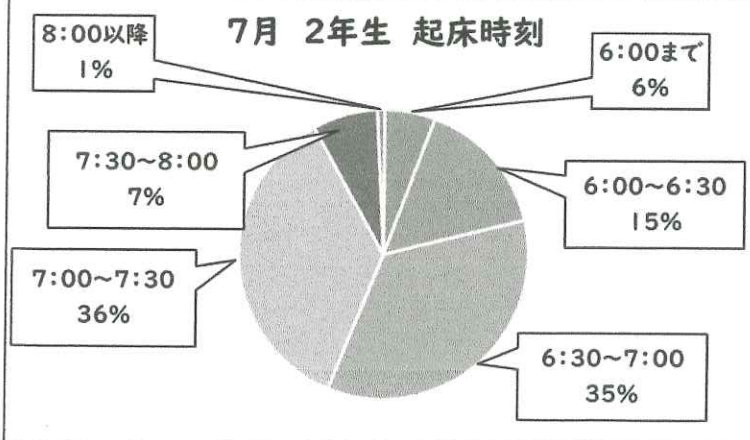
7月 2年生 就寝時刻



就寝時刻について

23:00までに寝ている人が、54%で、学年の半分を越えています。しかし、23:00よりも後に寝ている人も46%と、半分は夜遅くまで起きていることが分かりました。8時間以上の睡眠を心がけて、早く寝ることを心がけましょう。

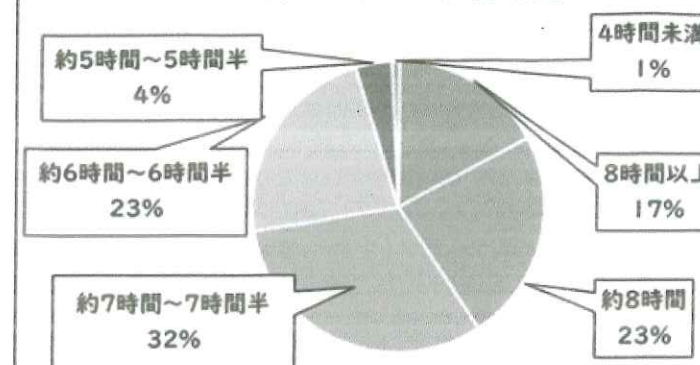
7月 2年生 起床時刻



起床時刻について

半数以上の人が、7時までには起きられています。8時半から学校が始まるため、7時までには起きることが望ましいです。7時までには起きられている人はこのまま、7時より遅く起きている人は、もう少し早く起きましょう。

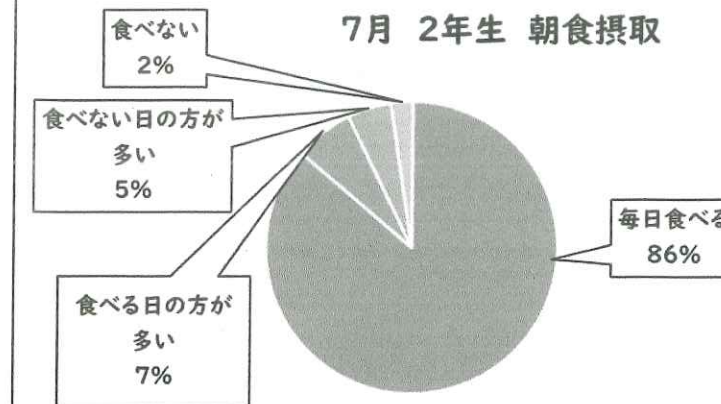
7月 2年生 睡眠時間



睡眠時間について

学年の73%の人が、7時間以上寝ています。部活や習い事で、いそがしいかもしれませんが、体のため、自分のために7時間以上寝ましょう。

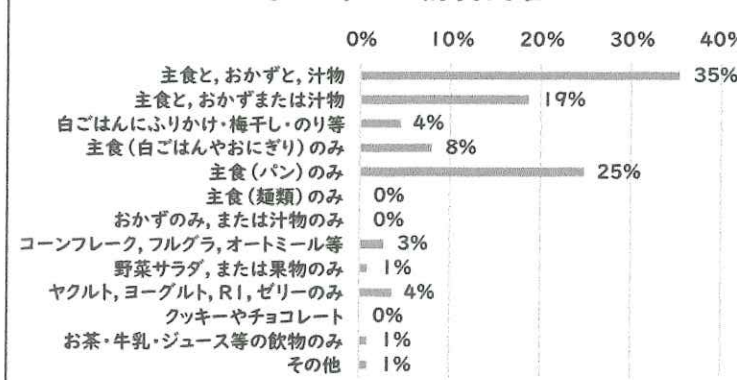
7月 2年生 朝食摂取



朝食摂取について

86%の人が毎日朝食をしっかりと食べています。朝食は1日を健康に過ごすためのエネルギーになります。食べていない人も、ヨーグルトやフルーツなど、何か1口でもいいので、食べられるように心がけ、しっかり授業にのぞみましょう。

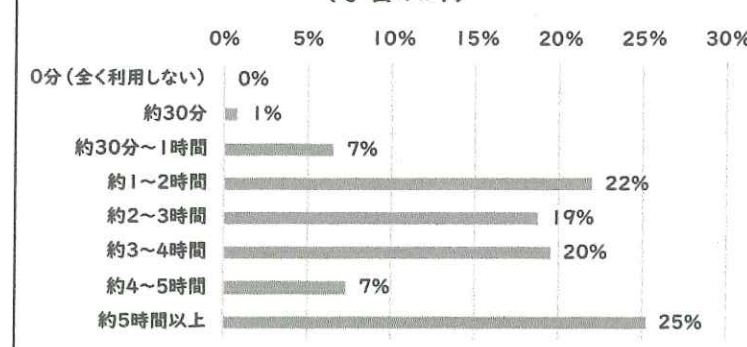
7月 2年生 朝食内容



朝食内容について

94%の人が、必ず主食を食べていることが分かりました。15%の人が主食とおかずと汁物を食べることができています。朝食は特に、栄養価の高い卵や系内豆などのタンパク質を取り入れることが大切です。授業を受けるエネルギーを蓄えるために、しっかり食べましょう。

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

3時間以上利用する人が、52%と半数を越えています。スマホ等を利用することが悪いことではありませんが、長く見続けてしまうと、視力が落ちてしまいます。長く使う時は、1回30分と決めて、目を休ませながら利用するなどするといいでしょう。