

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、始業式では元気な姿で会いましょう。

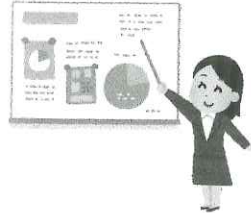


*夏休み中に部活動の怪我や熱中症等で受診した場合は、速やかに部活動顧問に知らせてください。その際、受診した医療機関名を聞くので覚えておいてください。

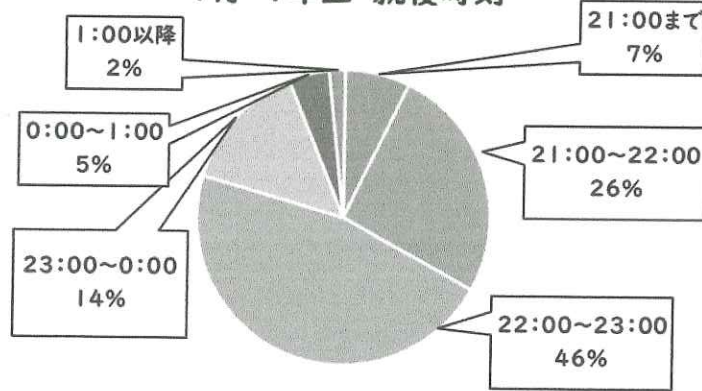
1年生の生活習慣アンケートの結果から～保健委員会より～

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。



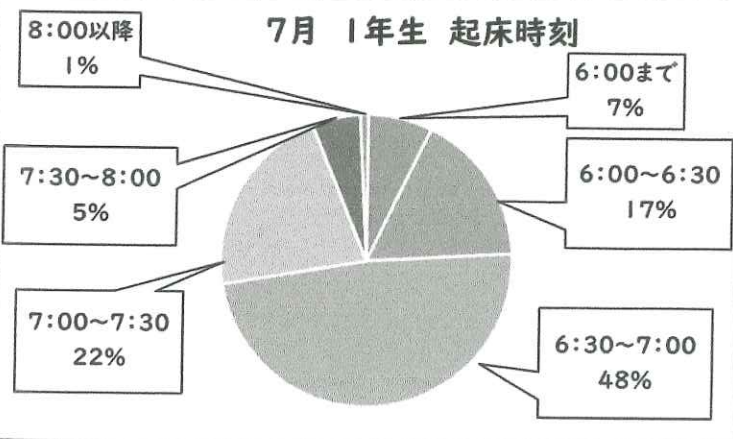
7月 1年生 就寝時刻



就寝時刻について

学年の79%の人が23:00までに寝ることができています。一方で0:00以降に寝ている人が7%いました。睡眠をしっかりとることによって体がしっかり体調、丈夫な体をつくることができます。11時寝ている時間より30分早く寝られるように心がけましょう。

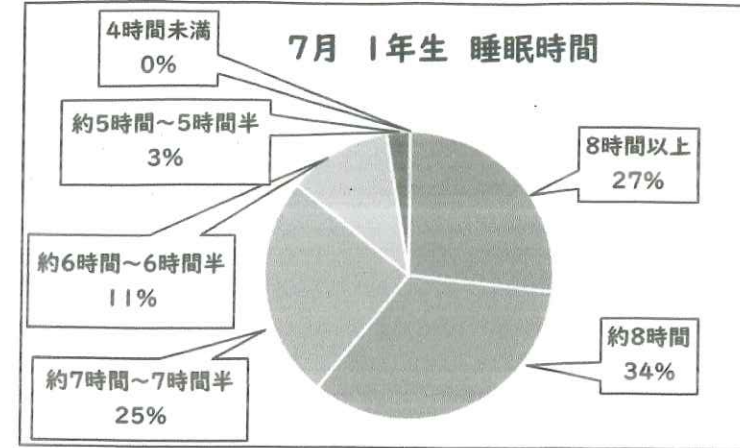
7月 1年生 起床時刻



起床時刻について

学年の72%の人が7:00までに起きています。早寝・早起きをする事で気持ちよく朝をむかえることができます。また、朝起きてから脳が活性化するため、約2時間かかると言われています。早起きをして、しっかり朝食を食べて脳を起した状態で学校へ登校しましょう。

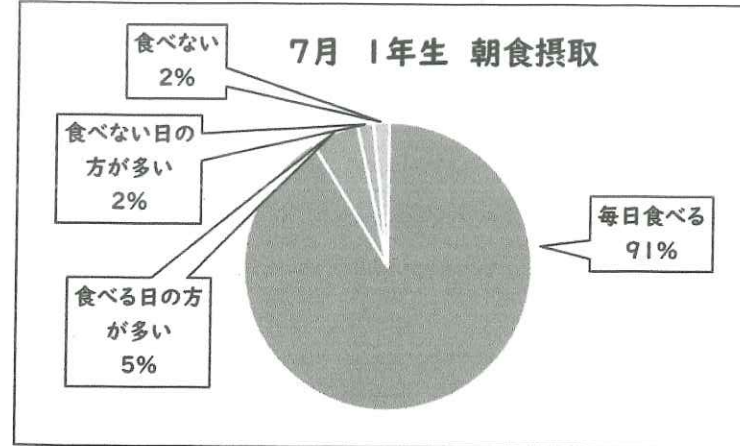
7月 1年生 睡眠時間



睡眠時間について

学年の61%の人が8時間以上の睡眠をとっています。たくさん睡眠をとると、学校での勉強に集中することができるので、8時間以上の睡眠をとることを目標に早寝、早起きをしましょう。

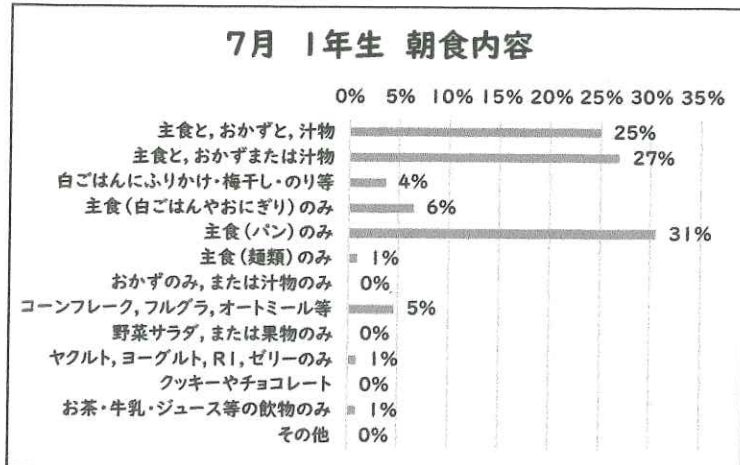
7月 1年生 朝食摂取



朝食摂取について

学年の96%の人が毎日朝ごはんを食べているので引き続き、しっかり食べるというですね？これからは、栄養バランスも考えることも大切です。朝ごはんは1日のエネルギーになります。朝ごはんを食べないと体調不良につながることもあり、何か1口でも朝ごはんを食べたら学校でと良いですね。

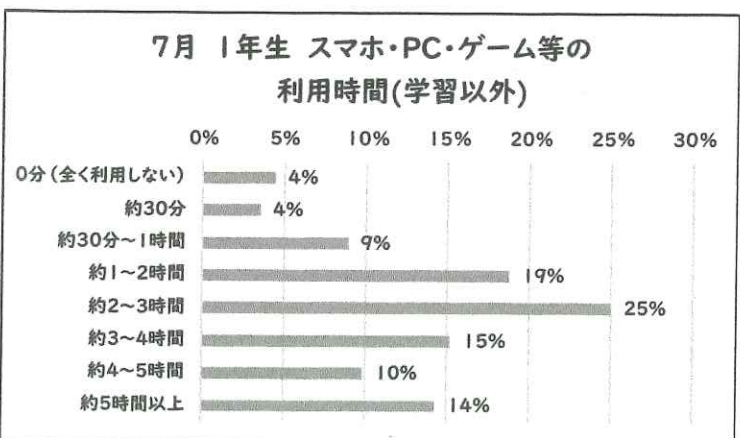
7月 1年生 朝食内容



朝食内容について

主食(パン)のみの人が31%と一番多かったです。他にも卵や納豆などのたんぱく質が入ったおかずを食べると、より良いと思います。バランスよく朝食をとることで、体にエネルギーが蓄えられ、学校での勉強に集中することができます。

7月 1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

スマホ等を2～3時間利用する人が一番多く25%もいたため、続けて長く利用するのではなく、1時間に1回は休むしなからスマホを利用しましょう。約5時間以上スマホを利用している人もあるので睡眠時間を確保するためにも時間を決めて使うことも大切です。