

ほけんだより



令和5年7月20日

陽北中学校

No.6

7月10日～13日までの4日間生活習慣チェックを行いました。その結果をお知らせします。

今回チェックした項目は、「学校での運動」「歯みがき」「メディアの時間」「就寝時間」「心の悩み」「朝ごはん」「晩ごはん」についてです。学年ごとに平均の点数を出しました。みてみましょう。

① 学校での1日の運動時間について



1時間以上・・・3点 30分以上1時間未満・・・2点
30分未満・・・1点 運動しなかった・・・0点

1年	1.8点
2年	1.7点
3年	1.7点

どの学年も、30分以上は運動をしているようでした。暑さが厳しくなってきた外で運動するのは熱中症の心配もありますが、夏休み中早起きをして涼しいうちに運動を試みるのがいかかもしれません。

② 歯みがきについて



3回以上・・・3点 2回・・・2点
1回・・・1点 0回・・・0点

1年	2.6点
2年	2.4点
3年	2.2点

2回以上歯磨きをしている学年がほとんどでした。1・2年生については、3点に届きそうな点数でした。3年生は、給食後の歯みがきの習慣がついていない人もいますので、給食後の歯みがきを行きましょう。

③ テレビやゲーム、パソコン、携帯電話の使用合計時間（勉強での使用の場合は除く）



1時間未満・・・3点 1時間以上2時間未満・・・2点
2時間以上3時間未満・・・1点 3時間以上・・・0点

1年	1.7点
2年	1.4点
3年	1.4点

どの学年もメディアを使う時間が多いようです。特に、2・3年生は、数値が低くなっています。自分で時間を決めて使しましょう。

④ 就寝時間について



午後 10 時までには寝た・・・3 点 午後 11 時までには寝た・・・2 点
午前 0 時までには寝た・・・1 点 午前 0 時より遅く寝た・・・0 点

1 年	1.9 点
2 年	1.6 点
3 年	1.4 点

午前 0 時前に寝る人が多いようです。睡眠はとても大切です。特に暑い季節に睡眠時間が足りないと、熱中症になりやすくなります。たくさん睡眠時間を確保できるように工夫してみてください。

⑤ イライラしたり悩んだりして、よく眠れなかったことがある



まったくない・・・3 点
ほとんどない・・・2 点
少しあった・・・1 点
あった・・・0 点

1 年	2.4 点
2 年	2.5 点
3 年	2.5 点

ほとんどないと答えた人が多かったですが、全く悩みが無いという人は少ないと思います。様々な悩みや困りごとがあったときに話せる人はいますか？誰かに話をすると安心できたり、不安を取り除くことができたりするかもしれません。相談してみましよう。

⑥ 朝ごはん・晩ごはんについて



主食とおかずをしっかり食べた・・・3 点
主食かおかずのどちらか食べた・・・2 点
飲み物だけ飲んだ・・・1 点 食べなかった・・・0 点

	朝	晩
1 年	2.6 点	2.7 点
2 年	2.6 点	2.8 点
3 年	2.4 点	2.9 点

朝は、晩ごはんに比べて少し数値が低くなっています。朝の時間に余裕がない人もいるかもしれませんね。朝ごはんは 1 日頑張る元気の源です。しっかり食べるようにしましょう。

夏休み生活習慣チェックを振り返って・・・いくつかの感想を紹介します。

- ・メディアの時間が 4 日間とも 0 点だったので、夏休み中はメディアの時間を意識したい。
 - ・就寝時間が遅いので、毎日 10 時には寝て、早寝早起きを心がけるようにしたい。
 - ・健康的な生活が出来るようにしたい。
 - ・夏休みは生活習慣が崩れやすいので気をつけたい
 - ・歯磨きを 3 回出来るように、給食後の歯みがきを忘れないようにする
 - ・スマホをずっと使っているのので、その時間を勉強の時間につかいたい
- ◎メディアや就寝時間についての感想が特に多かったです。
夏休みは生活習慣が乱れがちです。
規則正しい生活が送れるように心がけましよう。

**生活習慣に注意して、
夏を健康に過ごしましょう！**



