

あけましておめでとうございます。2024年もよろしくお願いいたします。
皆さんは今年の目標を立てましたか？どのような目標にも努力を積み重ねることが大切です。そして、何よりも健康であることが重要です。日々の体調管理に気を付けながら、目標達成に向けて進んでいきましょう。

1月の保健目標 姿勢を正しく生活しよう

このような姿勢になっていませんか？



ほおづえをつく



足を組む



背中が丸くなる



ふんぞり返る



机に寝そべる

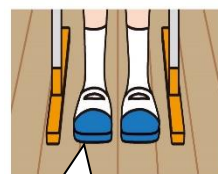
2回目のきらきらウィークアンケート結果より、「背中が丸くなる」や「ほおづえをつく」が多いことが分かりました。また、6・7割の生徒は、勉強するときの姿勢やタブレットを使うときの姿勢が悪くなってしまう傾向があります。しかし、食事をするときは、8割の生徒が姿勢に気を付けていることも分かりました。

悪い姿勢は、内臓に負担をかけたり、視力低下の原因になってしまったりますので、日頃から良い姿勢を意識するようにしましょう。

《正しい姿勢》



おなかと机の間、
背中と机の間は
「ぐう」一つ



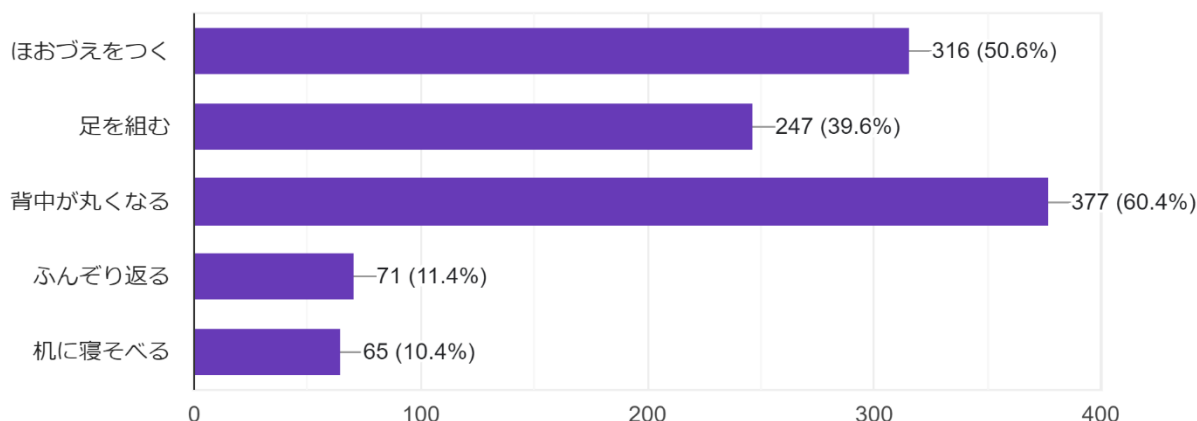
床に足が「ぴた」
っと付いている



目と本や机の間は
「ばあ」二つ

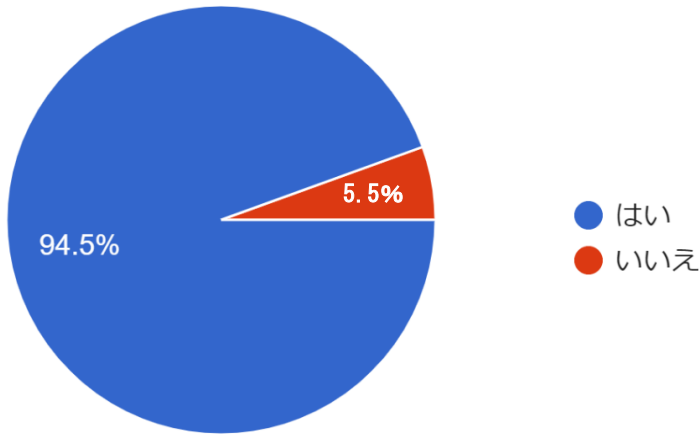
どのような姿勢をとってしまいますか？自分に当てはまるものを選んでください。（複数回答可）

※きらきらウィーク（2回目）アンケート

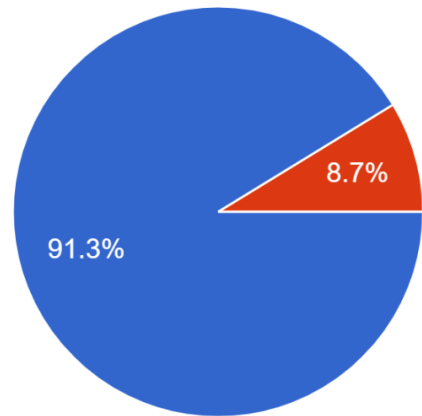


きらきらウィーク(2回目) アンケート結果

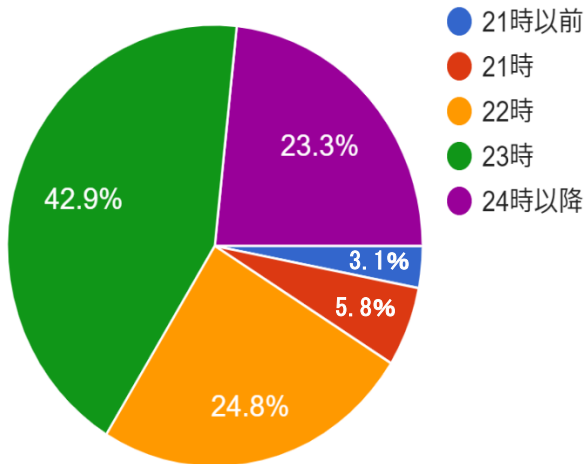
1 今朝、朝食を食べてきましたか？



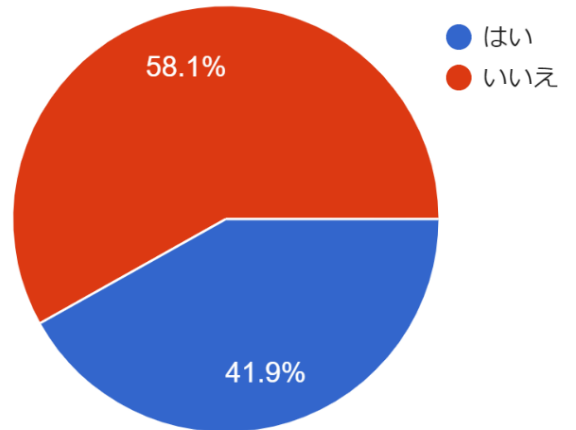
2 朝食後、歯みがきをしましたか？



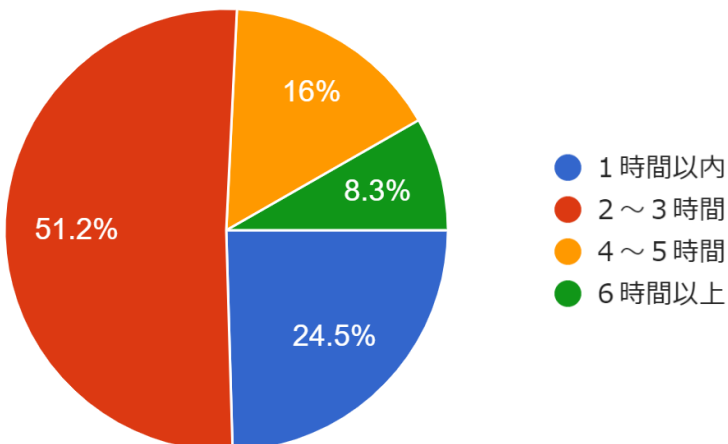
3 昨夜、何時に寝ましたか？



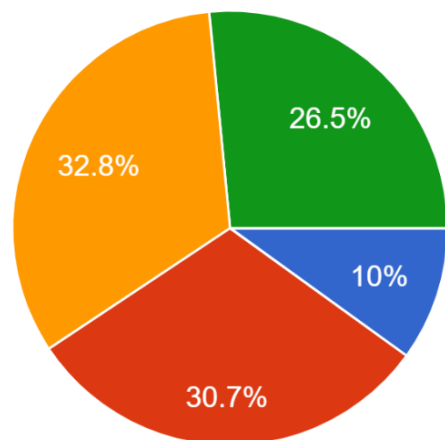
4 スマートフォンやタブレットをする時間は決まっていますか？



5 平日のスマートフォンやタブレットの使用時間はどのくらいですか？



6 休日のスマートフォンやタブレットの使用時間はどのくらいですか？



- ・ 9割以上の生徒が朝食を食べて、歯みがきをしている。
- ・ 23時以降に寝ている生徒が6割を超えている。
- ・ 約6割の生徒は、スマートフォン等の使用時間が決まっていない。
- ・ 平日のスマートフォン等の使用時間は2～3時間を5割占めているのに対し、休日の使用時間は4時間以上の割合が約6割を占める。また、休日のスマートフォン等の使用時間が6時間以上の割合が、平日と比べて約3倍増加している。