

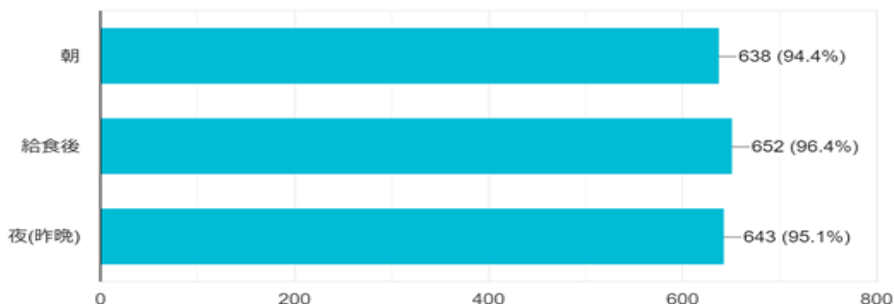


宇都宮市立清原中学校
令和3年12月24日

先月行いましたきらきらウィーク&朝ご飯食べよう週間で、アンケートを実施しました。結果の一部を掲載しましたので、自分の生活を振り返ってみてください。

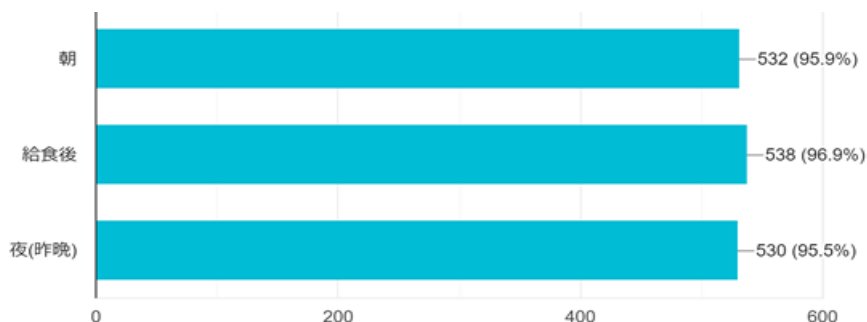
11月8日（月）の結果 【はみがきチェック】

676 件の回答



11月12日（金）の結果 【はみがきチェック】

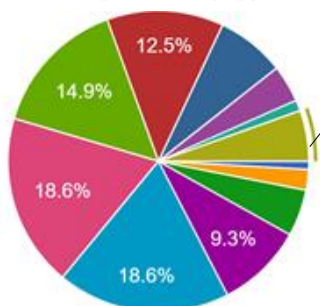
555 件の回答



90%以上の人が1日3回歯みがきをしていることが分かります。清原中生のむし歯が少ない秘けつは1人1人が歯磨きの習慣がついていることです。ぜひ、続けていきましょう。

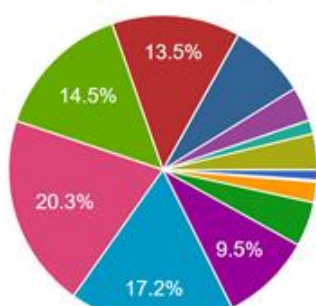
【就寝時間を選ぶ】 おおよその時間を選んでください。

11月8日（月）の結果



この線が引かれている部分ですが午前1時以降の就寝している生徒が5.5%いました。

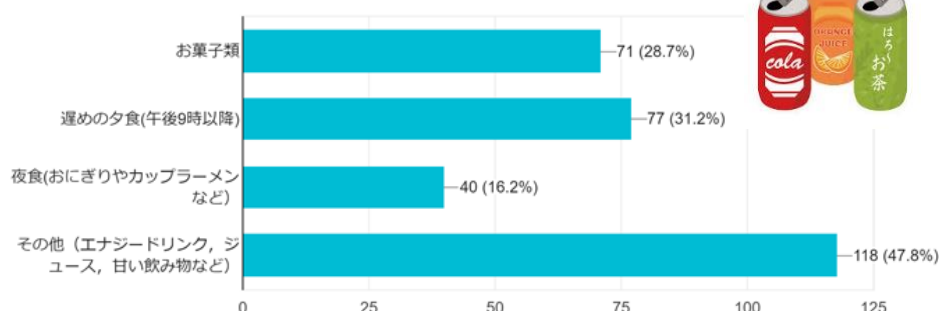
11月12日（金）の結果



この線が引かれている部分ですが午前1時以降の就寝している生徒が3.8%いました。

就寝時間では午後11時前後30分間に就寝している人が多くみられました。起床時間は、午前6時半の人が多くみられました。大体6～7時間睡眠がとれていると考えられます。しかし、午前1時以降の人たちの睡眠時間はどのくらいなのでしょう。短い睡眠時間で数日生活すると体の不調につながります。

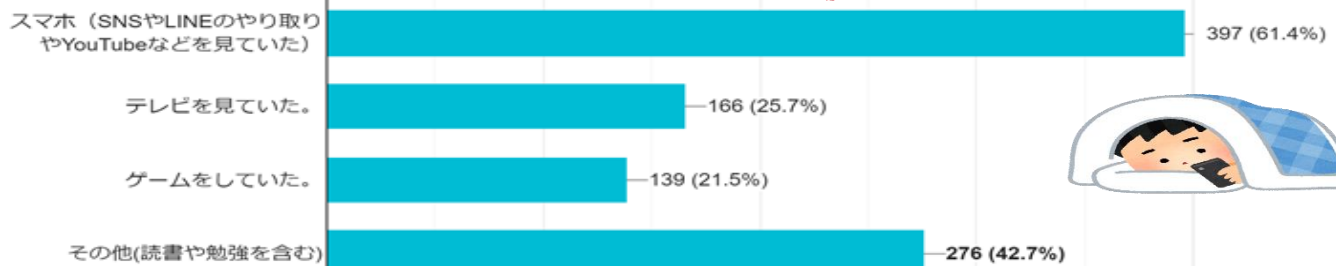
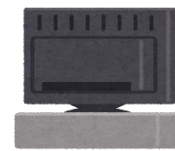
【寝る前に口にしたものはありますか】



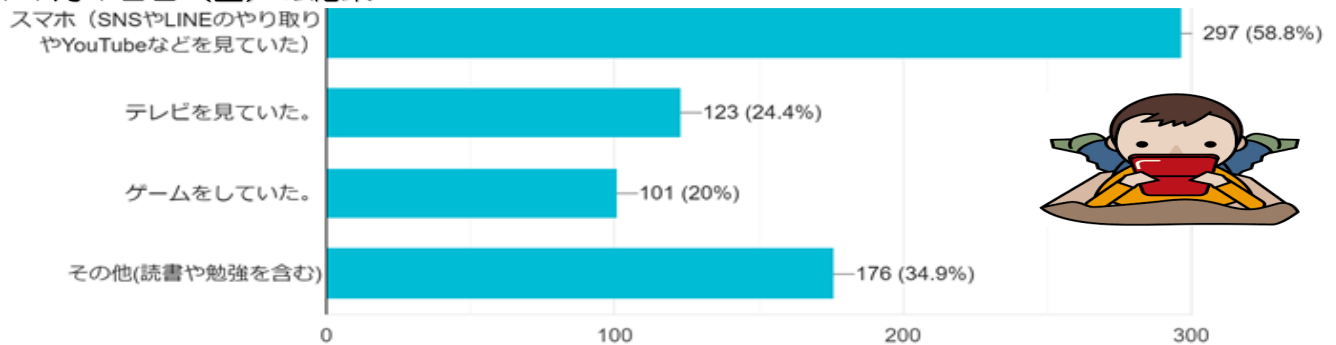
驚いたことに半数近くの人がその他のエナジードリンクやジュース、甘い飲み物などを口にしていました。特にエナジードリンクはカフェインを含んでいるため、寝る前に口にすることは良くないものです。

【寝る前にしていたことにチェックしてください】

11月8日（月）の結果



11月12日（金）の結果



寝る前に半数以上がスマホの操作をしていることが分かりました。スマホの液晶に使われているライトは強力です。寝る前に操作していると不眠症や睡眠障害を誘発します。寝る前の2時間くらいは操作しないとよいでしょう。

キラキラウィーク＆朝ご飯食べよう週間を振り返って感想を書いてください。 いくつか感想をご紹介します。

- ・歯磨きも毎日食後にしっかりできて、朝ごはんも毎日食べられて、元気に過ごせました。この状態が続くようにしっかり決まった時間に起きたりして元気に過ごしたいです。



- ・朝ごはんを毎日食べるように心がけた。

- ・今日朝起きたらとてもお腹が空いていました。いつもより少し早く起きたので余裕をもって朝食を取ることができました。これからも早起きをしてしっかり朝食を取って健康的な生活を送りたいと思います。

- ・普段はこのようにチェックや記録などはつけないので、小学生以来だった。でも、今回はよく寝付けないことがわかったので、スマホの使用する時間帯を調節しようと思った。

- ・朝ごはんを食べる量が少なかった日の午前中が授業に集中しづらかったので、これからは気をつけようと思いました。

- ・ちょっとしたことを心がけるだけで朝から気持ちのいい一日が送れたのでこれからも続けていきたいです。



もっといろいろな感想があり、紹介したかったです。自分の生活習慣やスマホの使い方などを考える機会ができ良かったと思います。冬休み、だらだらした生活にならないように気を付けてください。良いお年を過ごしてください。

