ほけんだより

令和６年７月１８日　　陽北中学校　　No.6

生活習慣チェックを実施しました

７月９日～１２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。

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。

どの項目にも個人差がありましたが，学年や全体の傾向についてお伝えします。

学校での運動

学年が上がるにつれて数値が下がっています。３年生については，部活動が引退となり，運動する機会が減った人もいるかと思います。適度な運動を心がけるといいでしょう。

歯みがき

昨年度に比べるとどの学年も数値が上がっています。１年生は小学校での給食後の習慣ができているため，席に座って磨くことができています。2･3 年生についても，給食後に歯みがきをしている生徒が増えていると思います。

メディアの時間

メディアの時間については項目の中で一番低い数値でした。ルールや時間を決め，安全に使えるといいと思います。

就寝時間

就寝時間は３年生が特に数値が低かったです。受験勉強も徐々に始まってきて，塾や家庭学習等で寝る時間が遅くなっているようです。勉強も頑張りつつ，睡眠時間を確保してください。休む時間はとても大切です。

心の健康

あまりイライラしたり，悩んでいたりする人は少なかったですが，中には毎日イライラしている答えた生徒もいます。自分のストレス発散方法を見つけてみてください。また，誰かに話をすることで心がすっと楽になることもありますよ！

朝ごはん

朝ごはんを食べてきてる人が多くみられましたが，３年生の数値がほかの学年と比べて低くなっています。朝ごはんは脳にエネルギーを送ります。お腹が空いていては，頭も働きません。朝時間に余裕をもって朝ごはんを食べましょう。

夕ごはん

夕ごはんについては，どの学年も数値がよかったです。

是非，自分の生活習慣チェックの結果を振り返り，夏休みの生活に生かしてください。
今年の夏も暑くなることが予想されています。熱中症の予防のための水分補給や規則正しい生活習慣を心がけましょう！そして，楽しい夏休みを過ごしてください～

夏こそ朝活のすすめ！

夏休みは、「ちょっとぐらい夜更かししたり、寝坊したりしたいな～」なんて考えていませんか。

でも、生活のリズムが狂うと、それだけで疲労がたまり、体調を崩しやすくなります。夏を元気に過ごすためにも、起床時間や就寝時間は、あまり変えないほうがよいでしょう。

早めに寝て、朝、スッキリ起きると、ごはんもおいしく食べられますし、一日を活動的に使えます。朝のスキマ時間を活用して、読書をしたり、散歩したり、自分なりの「朝活」を始めてみませんか。