



2学期が始まって1週間が過ぎましたが生活リズムは戻りましたか？8月27日に「夏休みの健康調べ」を実施しましたが、生活リズムが乱れている人がかなり多く見られました。特に部活動がない3年生に大変多く驚きでした。今年度は、起床時間と就寝時間を細かく区切ったり、学習以外の目的でのスマホやタブレットなどの使用時間についても回答してもらいました。その結果をのせましたので、よく見て反省して新たな気持ちで2学期へと進んでいってほしいと思います。

夏休み健康調べの結果

1. 夏休みの起床時間について

回答数：1年98人 2年101人 3年90人

	1年	2年	3年
7時までに起きた	48人(49.0%)	42人(42.0%)	19人(21.1%)
8時までに起きた	35人(35.7%)	32人(32.0%)	28人(31.1%)
9時までに起きた	11人(11.2%)	17人(17.0%)	18人(20.0%)
10時までに起きた	3人(3.1%)	6人(6.0%)	13人(14.4%)
11時までに起きた	1人(1.0%)	1人(1.0%)	5人(5.6%)
12時までに起きた	0人	2人(2.0%)	2人(2.2%)
12時以降に起きた	0人	0人	5人(5.6%)

2. 夏休みの朝食について

	1年	2年	3年
毎日食べた	68人(69.4%)	74人(74.0%)	44人(48.9%)
食べる日が多かった	23人(23.5%)	18人(18.0%)	19人(21.1%)
食べない日が多かった	7人(7.1%)	7人(7.0%)	18人(20.0%)
ほとんど食べなかった	0人	1人(1.0%)	9人(10.0%)

3. 夏休みの就寝時間について

	1年	2年	3年
10時までに寝た	18人(18.4%)	15人(15.0%)	7人(7.8%)
11時までに寝た	42人(42.9%)	32人(32.0%)	13人(14.4%)
12時までに寝た	22人(22.4%)	35人(35.0%)	24人(26.7%)
1時までに寝た	7人(7.1%)	10人(10.0%)	19人(21.1%)
2時までに寝た	7人(7.1%)	5人(5.0%)	9人(10.0%)
3時までに寝た	1人(1.0%)	1人(1.0%)	12人(13.3%)
3時以降に寝た	1人(1.0%)	2人(2.0%)	6人(6.7%)

4. 夏休みの「TV・携帯・スマホ・タブレット・パソコン・ゲーム機」の平均使用時間（学習目的以外）

	1年	2年	3年
1時間以内	8人(8.2%)	3人(3.0%)	5人(5.6%)
2時間以内	21人(21.4%)	17人(17.0%)	7人(7.8%)
3時間以内	28人(28.6%)	26人(26.0%)	28人(31.1%)
4時間以内	12人(12.2%)	22人(22.0%)	16人(17.8%)
5時間以内	12人(12.2%)	17人(17.0%)	8人(8.9%)
6時間以内	3人(3.1%)	5人(5.0%)	9人(10.0%)
6時間以上	9人(9.2%)	10人(10.0%)	16人(17.8%)
使用していない	5人(5.1%)	0人	1人(1.1%)

2学期の身体測定の結果



2学期の身体測定の結果(平均)は、下表のとおりです。4月と比べて身長伸びがいちばん多かったのは、1年男子でした。また、4月と比べて体重の増加がなかったのは、3年女子でした。



		男子			女子		
		1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
身長 cm	9月	157.0	165.6	166.9	155.3	156.6	156.6
	4月からの のび	3.7	1.9	1.4	1.2	0.4	0.2
体重 kg	9月	47.3	59.2	60.8	46.1	48.8	52.1
	4月からの 増加	2.0	1.8	2.2	0.9	1.1	0.0

暑い夏のせいかわりと比べて体重が減っている人が全校で70人（1年16人・2年25人・3年29人）いました。そのうち2kg以上減った人は16人でした。成長期にしっかり食べないと身長の伸びにも影響します。暑すぎて食欲もおちますが、家での食事でもバランスよくしっかり食べることが大切です。

反面、体重が急増しているという人が例年より多くみられました。最近よく耳にするコロナ太りというものでしょうか。5kg以上の増加が見られた人は、全学年で16人いました。