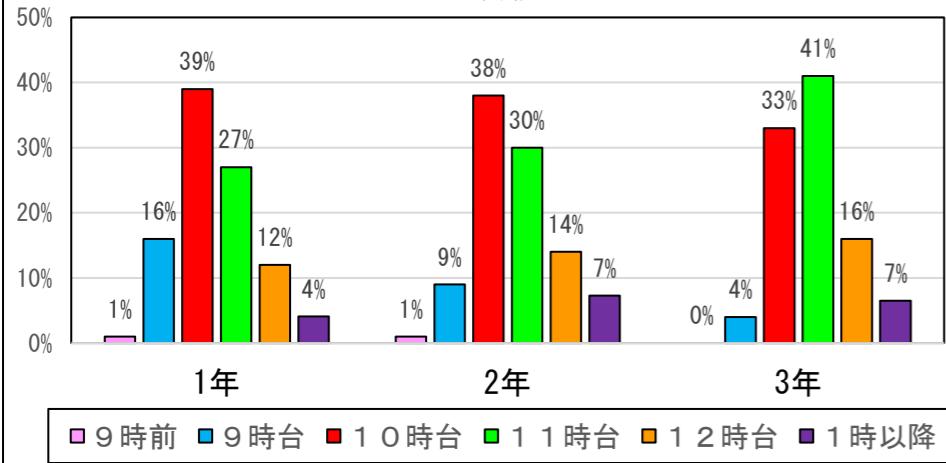


1学期生活セルフチェックの結果

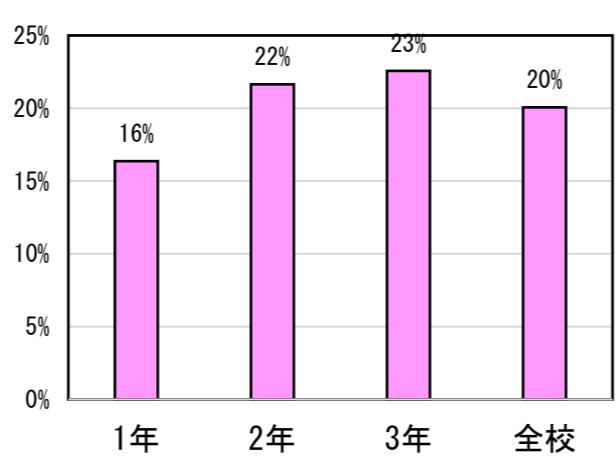
令和7年7月 錦城中学校 保健室

7月7日(月)から11日(金)まで、生活セルフチェックにとりくみました。5日間の就寝時刻、起床時刻、朝食の摂取状況について結果をまとめましたので、今後の生活習慣改善の参考にしてください。

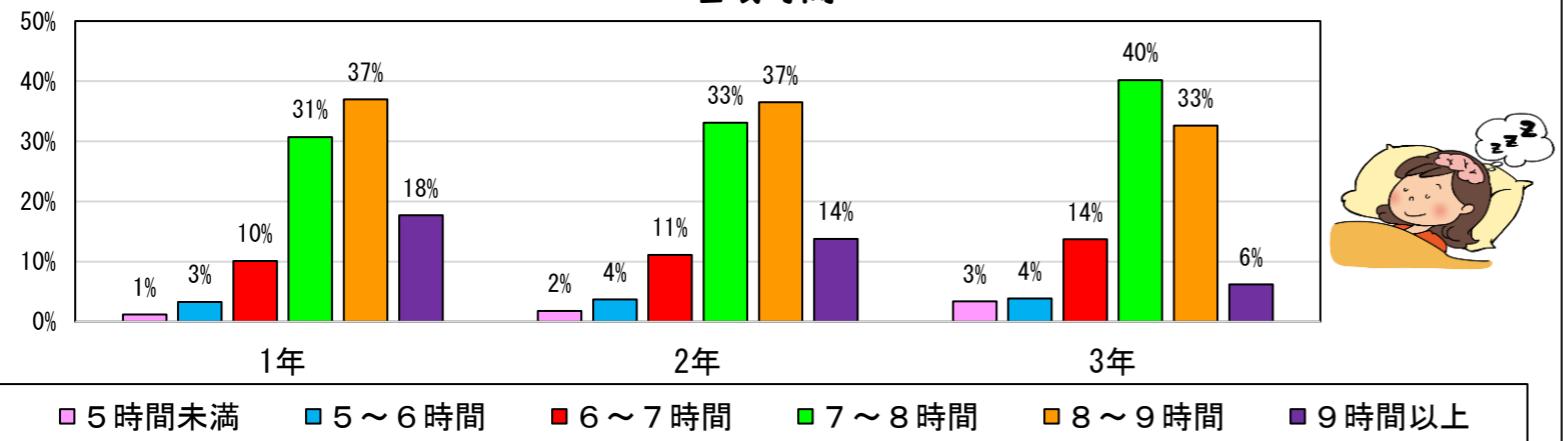
夜、何時頃寝ましたか？



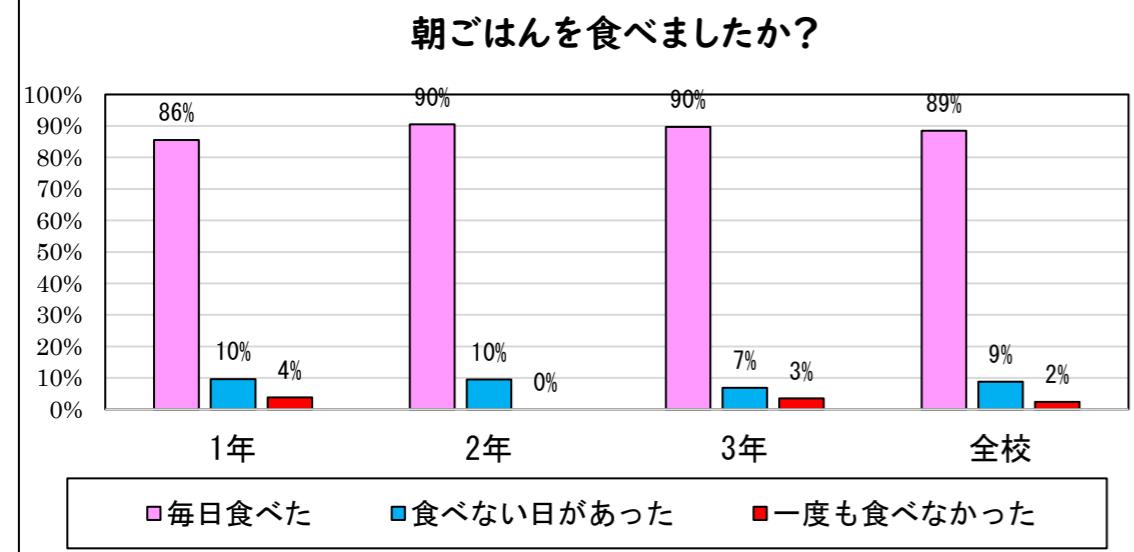
午前0時以降に寝ている人の割合



睡眠時間



朝ごはんを食べましたか？



多くの人が毎日朝食をとっていましたが、中には時々食べなかったり、一度も食べなかつたりした人がいました。寝る時刻が遅くなると朝起きられず、食べる時間が確保できないこともあります。

朝食は脳のエネルギー源となるため、毎日欠かさずに食べることが重要です。一日3食バランスのとれた食事を心がけましょう。

1・2年生は夜の10時台、3年生は11時台に寝ている人が多かったです。

また、午前0時以降に寝ている人の割合は、1年生は16%、2年生は22%、3年生は23%で、学年が上がるにつれ増えていました。全校で20%の人が午前0時以降に寝ていることがわかりました。

- 中学生には、毎日8時間以上の睡眠が推奨されています。
- 睡眠時間を確保することで、疲労回復、集中力向上、学習効率アップにつながります。
- 毎日同じ時間に寝起きし、睡眠リズムを整えることが大切です。
- 夜更かしや睡眠不足は、心身の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動、そして規則正しい生活リズムを確立することは、学業成績の向上、心身の健康維持、そして健全な成長に不可欠です。

夏休み中も続けよう

学校がある日と同じ生活習慣

身体のリズムは起きる時間で調整されています。



夏休みも、なるべくいつもと同じ時間に起きるようにしましょう。起きる時間がずれても、2時間以内におさえることが、リズムを保つカギです。

3食きちんと食べましょう。

特に朝ご飯！朝起きたとき、身体はエネルギー切れの状態です。また、朝ご飯で塩分を補給しておかないと、汗で水分と一緒に塩分も流れ出てしまうため、熱中症になる危険性が高くなります。



1日1回、身体を動かす時間を作って運動しましょう。



暑いからと言って、クーラーのある涼しい部屋で過ごしてばかりいませんか？

2学期に向けて身体を暑さに慣らしておくことも熱中症予防に大切なことです。

こんな人は、夏バテに注意！



冷たいものばかり食べている



夜更かししている



運動不足



クーラーのきいた部屋にばかりいる