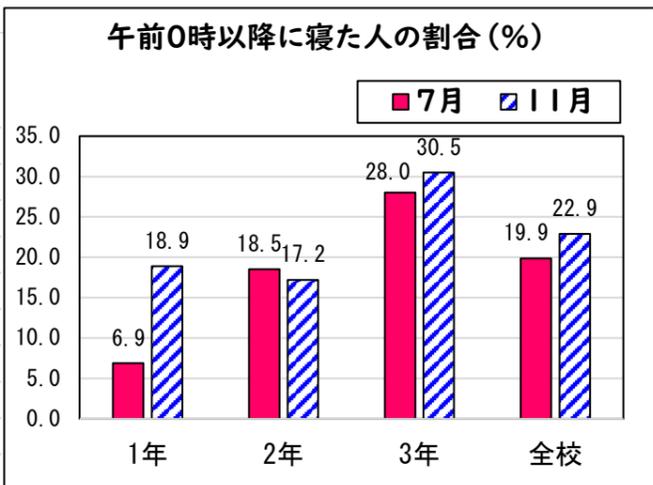
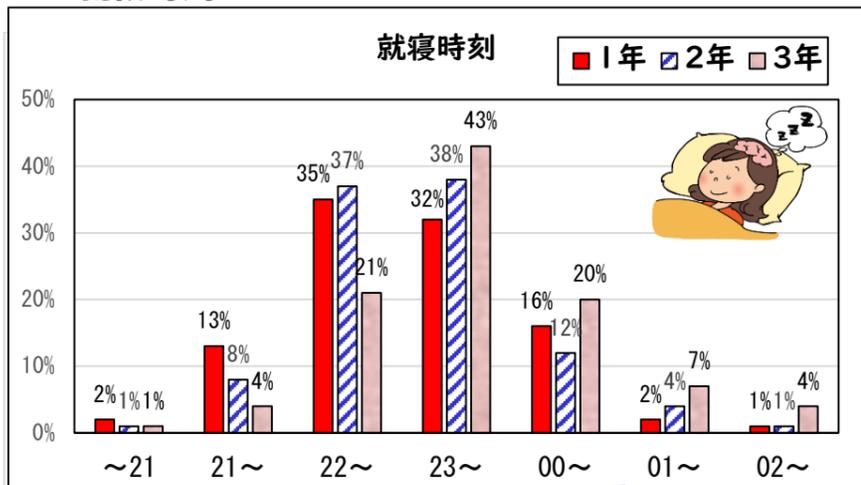


2学期 生活セルフチェックの結果

令和6年12月 錦城中学校 保健室

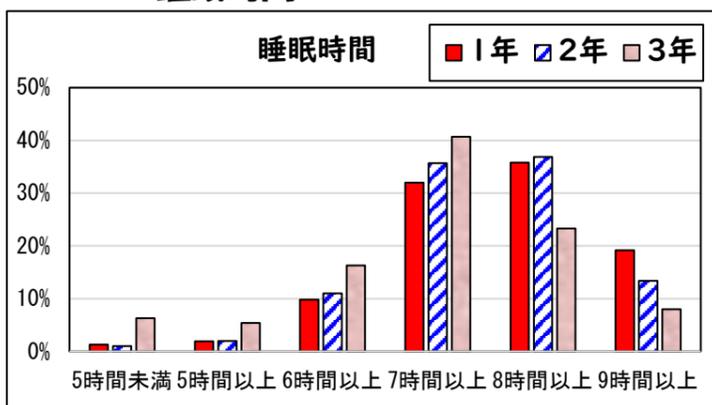
11月18日(月)から22日(金)まで、生活セルフチェックに取り組みました。5日間の就寝時刻、起床時刻、朝食の摂取状況、メディアの使用時間について調べました。結果をまとめたので、今後の生活習慣の改善の参考にしてください。

<就寝時刻>

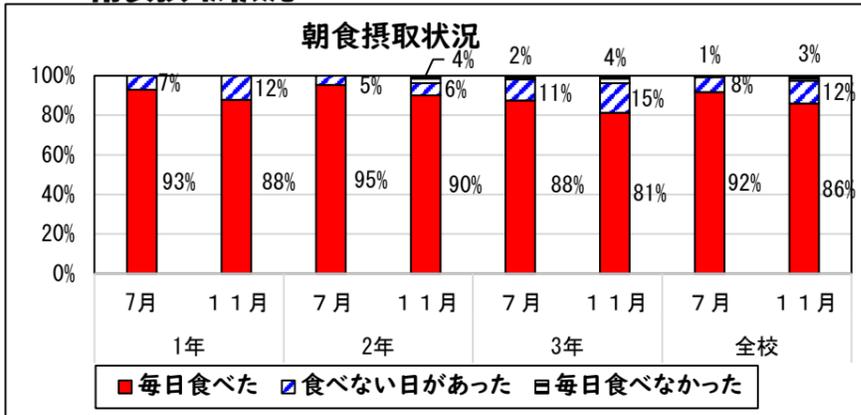


11月18日(月)から22日(金)までの5日間の就寝時刻について調べたところ、1年生・2年生は、は22時から23時の間と23時から午前0時の間に就寝している人が多く、3年生は23時から午前0時の間に就寝している人が圧倒的に多かったです。
また、午前0時以降に就寝していた人の割合は、1年生と3年生が7月に比べ増えていました。全校では、22.9%の人が午前0時以降に就寝していたことがわかりました。

<睡眠時間>



<朝食摂取状況>

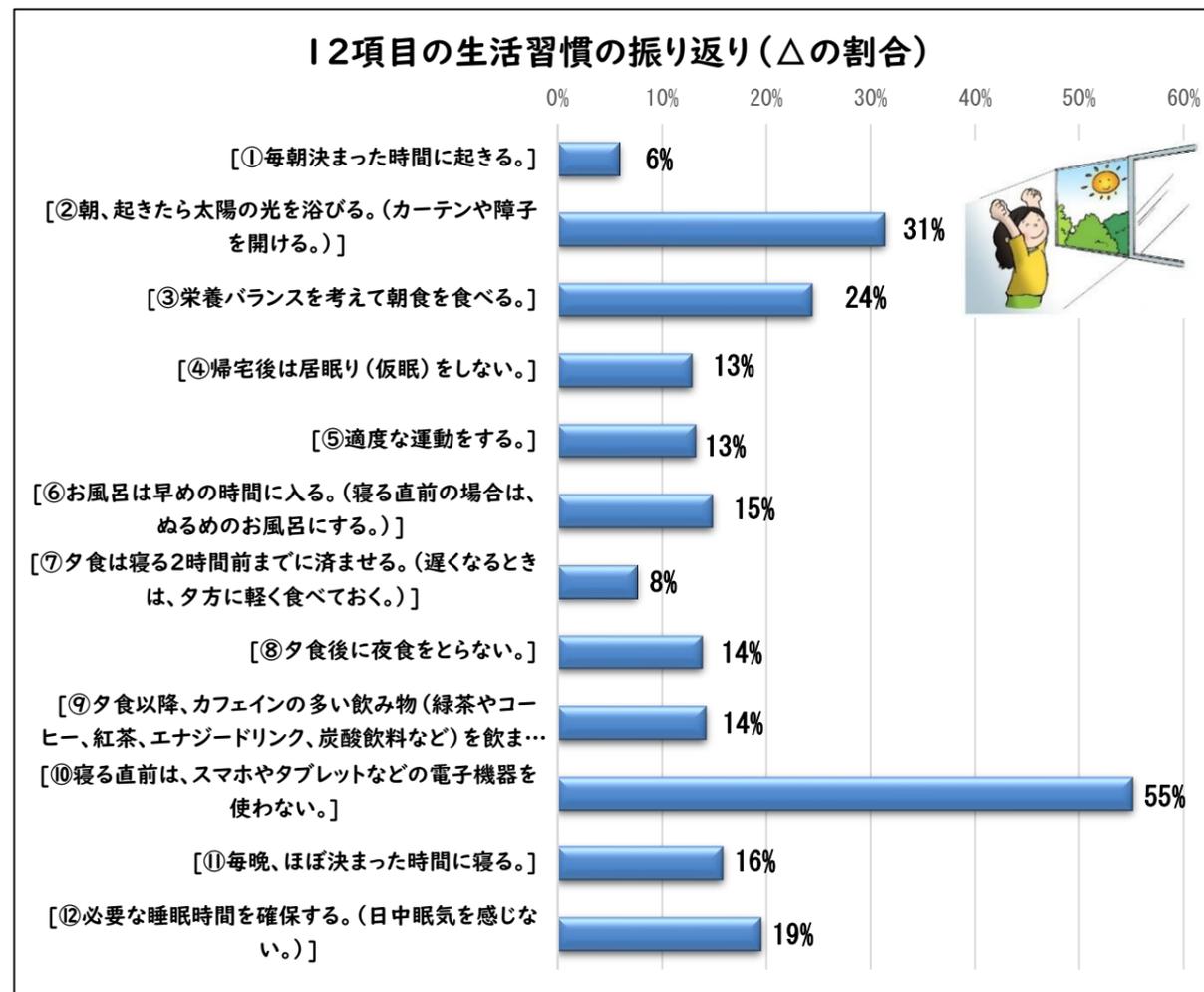


朝食を毎日食べた人は、7月は全校で92%でしたが、11月は86%に減っていました。食べない日があった人も、7月は8%でしたが、11月は12%に増えていて、全く食べなかった人も7月は1%でしたが、11月は3%に増えていました。感染症の予防のためにも、十分な睡眠やバランスの良い食生活など、健康的な生活を心がけましょう。

<感想>

- 生活習慣を記録していくことで気づかなかったことなどがわかるのでその気づいたことを改善できるように見直していきたいです。もうちょっと長く睡眠時間が取れるように工夫していきたいです。(1年生)
- 寝る時間にばらつきが見られたので決まった時間に寝られるようにしたい。起床時間はだいたい一定の時間だったのでこのまま続けたい。メディアも朝食もいい感じなのでこれも引き続き頑張りたい。(2年生)
- 一週間だいたい同じぐらいの時間に寝ることができたけれど、目標の23:30には金曜しかできなかった。起きる時間は目標ができていたから良かった。朝ご飯は毎日食べることができた。起きる時間を少しずつ早めていきたいなと思った。(3年生)

<生活習慣チェック>△できていないと答えた人の割合を表しています。



12項目の生活習慣について、◎きちんとできている ○まあまあできている △できていないの3つで答えてもらいました。その結果、できていない(△)と答えた人が一番多かったのは、「⑩寝る直前はスマホやタブレットなどの電子機器を使わない」で55%、次が「②朝起きたら太陽の光を浴びる(カーテンや障子を開ける)」で31%の人ができていないと答えていました。これは7月の結果とほぼ同じでした。

よい睡眠を得るためのコツ

スマホやタブレットを寝る前に使わない

スマホやタブレット、パソコンやテレビなどからは「ブルーライト」という光が出ています。スマホやタブレットはテレビやパソコンと違って手で使うので、画面と目の距離が近くなり、ブルーライトの影響も大きくなります。ブルーライトは太陽の光にもふくまれていて、朝、太陽の光を浴びることで体内時計をリセットし、脳や体を活動状態に向けて活性化します。そのため、夜にブルーライトが目に入ると、体が「今は昼間なんだ」と勘違いしてしまいます。すると、内臓や神経に昼間用の信号が送られ続け、体は眠るための準備ができなくなり、睡眠不足になってしまいます。

