

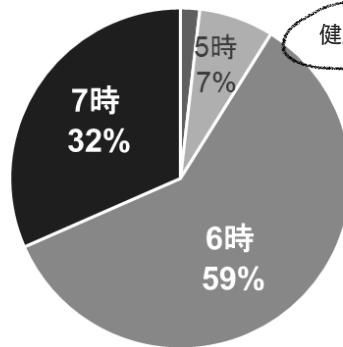
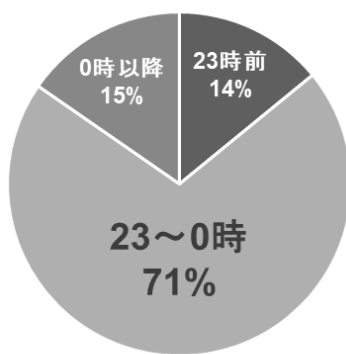
## 今のこま工生の平均的生活は…？

平素より本校の学校保健活動へのご理解とご協力をありがとうございます

今年は7月8日に全学年対象に生活や学習に関する一斉アンケートを行いました

詳しい結果や分析を使って保健指導を行う予定ですが、その結果の一部をご紹介します

### 0時までに寝て7時までに起きている



健康的に見えるが…

睡眠足りていない？

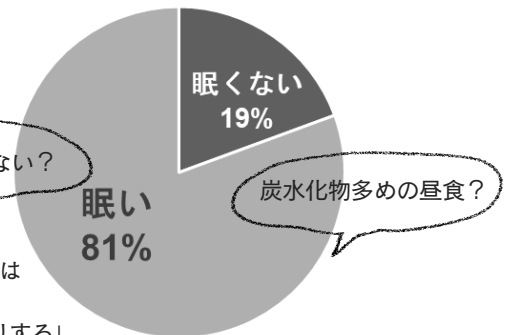
昼食後は誰でも多少は

眠くなりますが、

「毎日」「実際居眠りする」

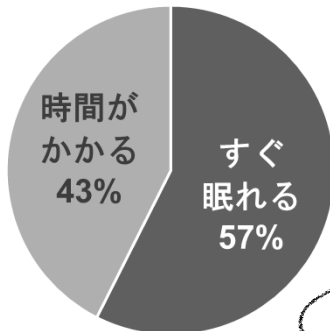
「耐えられないほどの眠気」がある場合は一度保健室へ！

### ほとんどが日中眠い



炭水化物多めの昼食？

### 布団に入ってから…



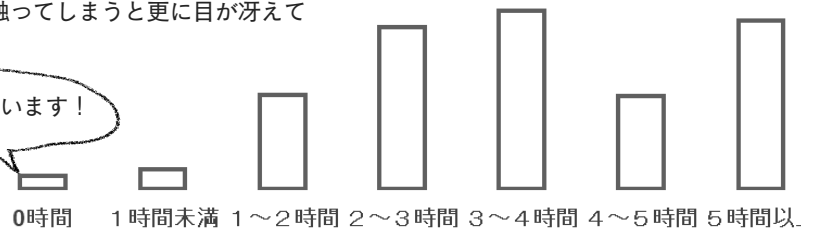
高校生って布団に入るや否や眠りについてるものだとばかり思っていました！

眠れないからとスマホを触ってしまうと更に目が冁えてしまうことに…

0時間の人もいます！

100% 目指したい！

### スマホは2～4時間使う人が約半数



挨拶は  
自分からする

79.7%

朝食は食べる

こま工生の今の姿はいかがでしたでしょうか？ご家庭での会話の糸口にご活用ください

裏面には身体計測や健康診断の結果が印刷されています

気になることは夏のうちにかけつけ医に相談して下さい

485 食べる派

72 食べない派

用意してくれてありがとう

うちの子何考えているのか

年々わからなくなる！という声を

よく聞きますが、だま～って自分の将来のことや成績のことなどちゃんと考えているようですよ！3人に1人は「悩みなし！」というのもこま工生のいいところ

### 若きこま工生の悩み

①	進路のこと	50.1%
②	特になし！	35.0%
③	成績のこと	32.9%
4	部活のこと	14.0%
5	自分の体や性格のこと	9.3%