

令和7年5月9日(金)No.7
能登町立松波中学校保健室

～生活リズムチェックについて～

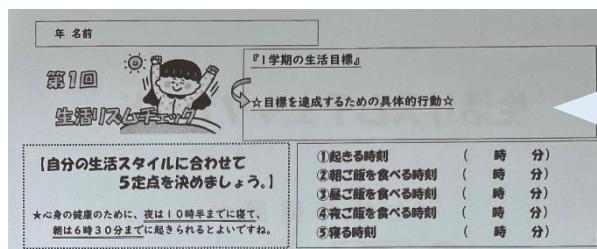
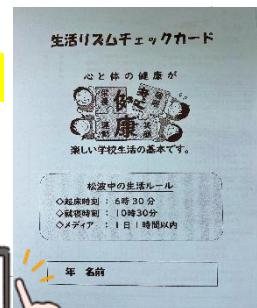


松波中学校では、各学期に1回、生徒のみなさんの一週間の生活習慣をチェックしています。生活リズムチェックカードでは、生徒自身が学期の生活目標とそれを達成するための具体的な行動について考え、①起床時刻、②就寝時刻、③朝ご飯、④歯みがき、⑤メディア時間、⑥学習時間の6項目を一週間記録します。自分の生活習慣を振り返ることで自分の健康と向き合い、生活習慣を見直す良い機会です。

1学期は5月12日(月)～18日(日)の期間で取り組みます。

(※13日(火)からgoogleフォームで回答します)

保護者の皆様、お子さんが規則正しく生活を送れるようご家庭でのご協力をお願いいたします。



★生活リズムチェックの前に…

- ・1学期の生活目標と目標を達成するための具体的行動を書きましょう！
- ・【松波中学校の目安】を参考に、自分の生活目標を書きましょう！

○昨年度の結果（メディア時間・勉強時間）

	1年生（新2年生）			2年生（新3年生）		
	1学期	2学期	3学期	1学期	2学期	3学期
メディア時間	85.0	84.6	84.1	60.1	56.8	50.6
勉強時間	55.0	48.8	72.5	47.9	47.2	66.8

【松波中学校の目安】

起床時間	6時30分
就寝時間	10時30分
朝ご飯	バランスよく食べる
歯磨き	1日3回（毎食後）
メディア時間	1日1時間
学習時間	1年生 60分以上 2年生 70分以上 3年生 80分以上

十分な睡眠、朝ご飯、歯磨きは1日元気に過ごすこと、全身の健康を守ることにつながります。このように、生活リズムはバラバラのように見えて影響しあっています！1つでも欠けると良い生活リズムとは言えません！

特に、中学生の生活習慣は、将来の健康や、生活スタイルに大きく影響します！！少しずつ改善されてきていますが、就寝時間が遅い人とメディア時間が多い人がまだ目立ちます。

バランスを意識して取り組みましょう！

