

ほけんだより～春休み号～

令和7年3月24日

輪島市立東陽中学校 保健室

いよいよ今年度も終わり、春休みが始まります。

春休み中はつい夜更かししてしまったり、朝起きるのが遅くなってしまったりと生活習慣が乱れやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に新学期を迎えらるようにならしましょう。

春休み中の生活チェック（健康観察）について

春休み中の生活リズムを整えるため、生活チェック（健康観察）を行います。
春休み期間中、毎日、朝8時までに回答してください。



質問項目



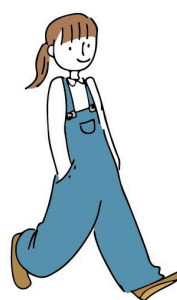
昨日、寝た時間



今日、起きた時間



今日の体調



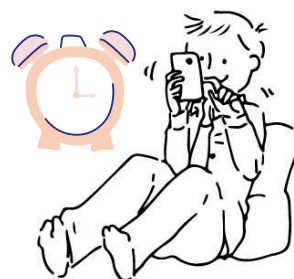
今日の気分

朝、起きたら…

クラスルーム「全校」にのっている Google form から回答

もしくは

QRコードを読み込んで Google form から回答



春休み期間中、毎日、朝8時までに忘れずに回答してください！

春休みはこれを意識して生活しよう！



【中学生に必要な睡眠時間】
8～10時間

夜更かししない



**いつもどおりの
時間に起きる**



**スマホ・ゲームの
使いすぎに注意**



体を動かす