

ほけんだより

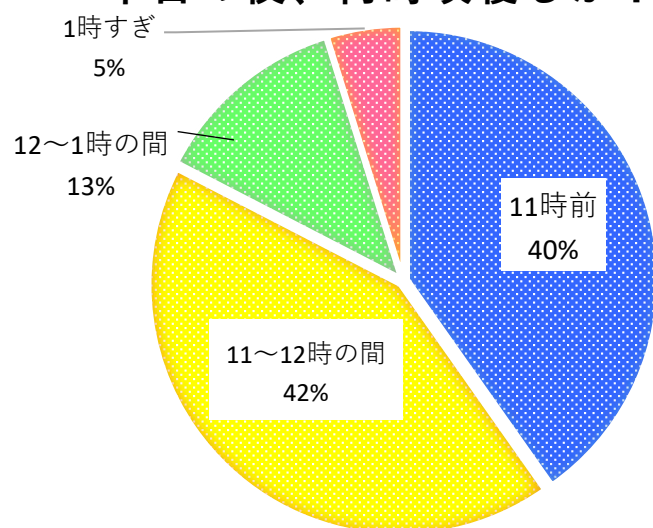
生活チェックアンケート結果報告号

R3.10.5

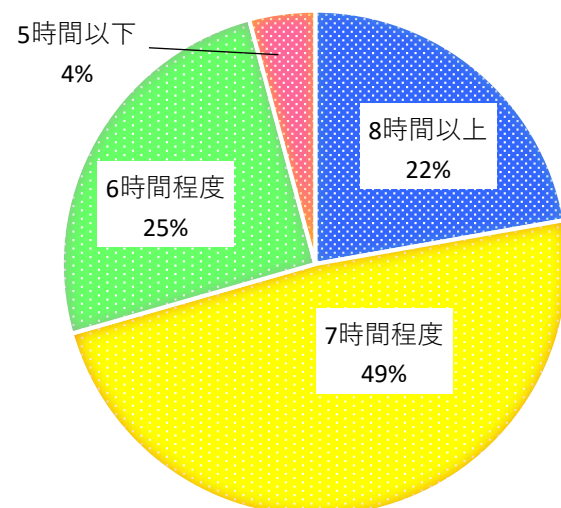
今年度の生活チェックアンケートの結果を集計しました。個人の結果も返却したので、全体の結果と比較してみてください。また、改善すべき点は少しでも改善し、よくできていることは今後も継続していけるようにしましょう。

1. 睡眠

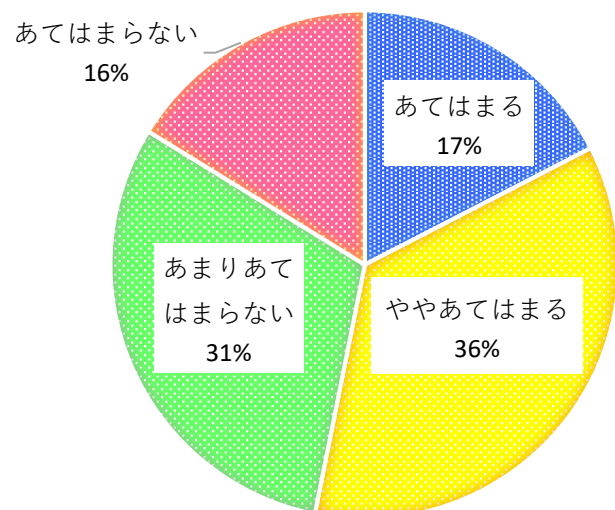
平日の夜、何時頃寝るか？



平日の睡眠時間は？



学校で眠くなることはない

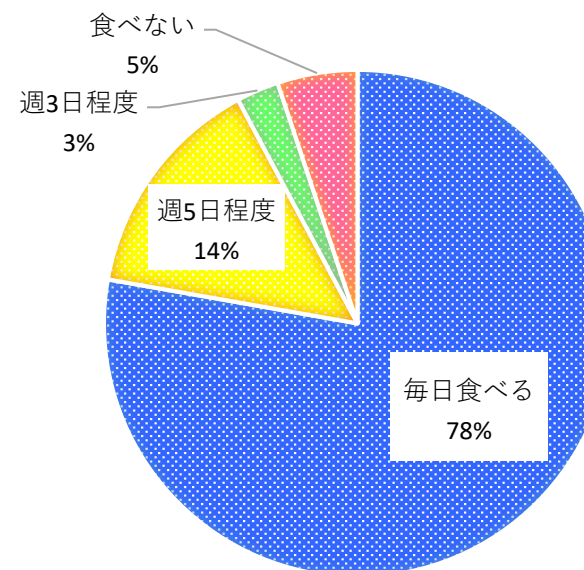


全ての動物は睡眠なしに生きていけません。睡眠は、疲労回復、特に脳の疲労回復に重要です。寝不足になると、脳が疲労し、学力面、身体面、情緒（心）面の問題が発生します。

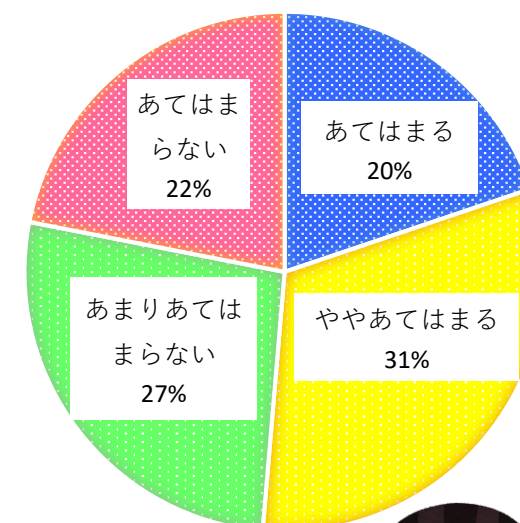
中学生は、8～9 時間睡眠が大切といわれています。アンケート結果から、約 8 割の生徒は睡眠時間が不足しています。11 時前には就寝し、8 時間以上の睡眠がとれるよう、帰宅後の時間の使い方を



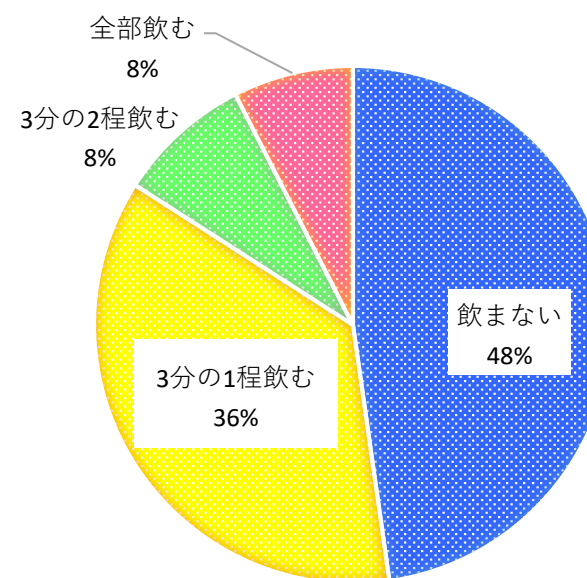
2. 食事 朝食は毎日食べているか



朝食は主食・おかず・汁物がそろっている



うどんやラーメンの汁を飲むか

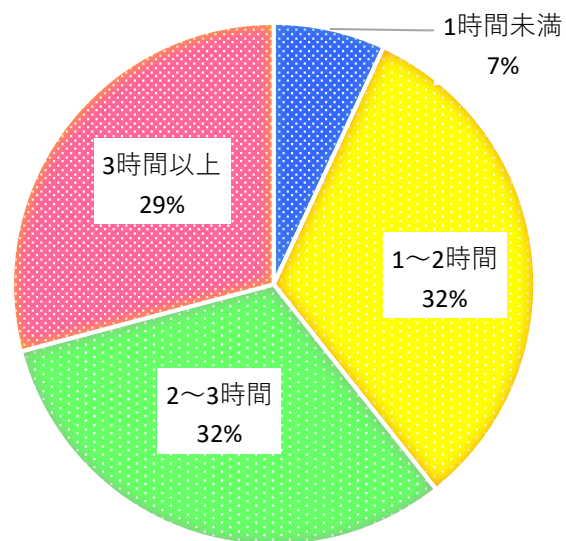


朝食をとらないと、日中に集中して学習に取り組んだり、運動したりすることができません。理想の朝食のキーワードは、「トリプトファン」！豆類や肉類、魚類に多く含まれています。トリプトファンは、昼間の活動を促進し、夜は睡眠を助ける物質に変化します。元気に賢くなりたい人は、朝食でトリプトファンをとることをオススメします。

うどんやラーメンの汁には、塩分がたくさん！1日の塩分摂取量は7～8gですが、汁を全て飲むと約半分の塩分を摂取することになります。

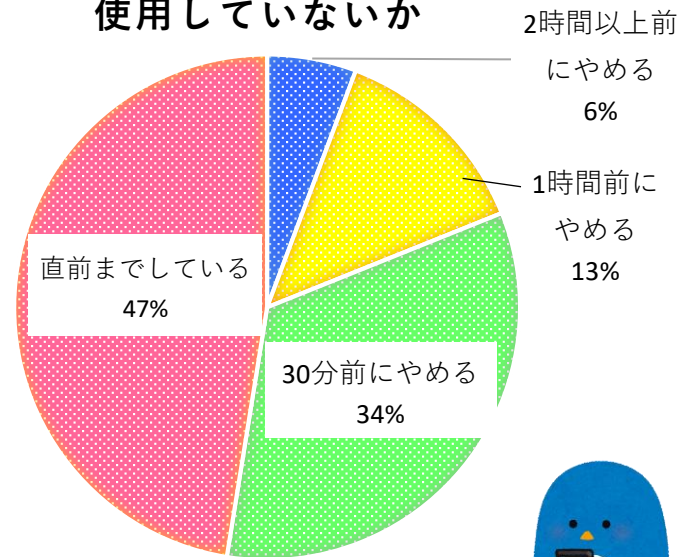
3. 運動とメディア

平日のメディア使用時間は？



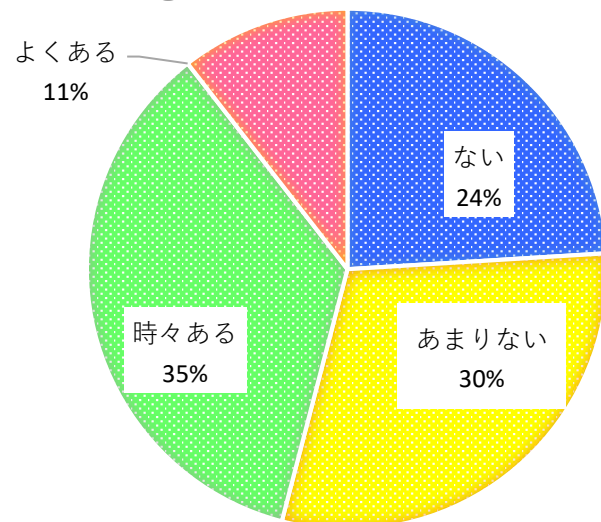
スマホ、パソコンなどから出ている「ブルーライト」。夜にブルーライトを見ると、眠りにくくなります。寝る1時間前には、ブルーライトから離れることがよい睡眠につながります。また、これらを使うことで、勉強時間、家族と話す時間、ボーっとリラックスする時間も減っていきます。どれも大切な時間なので、メディアとの付き合い方を考え直し、バランスよく時間を使いましょう。

就寝前にメディアを使用していないか

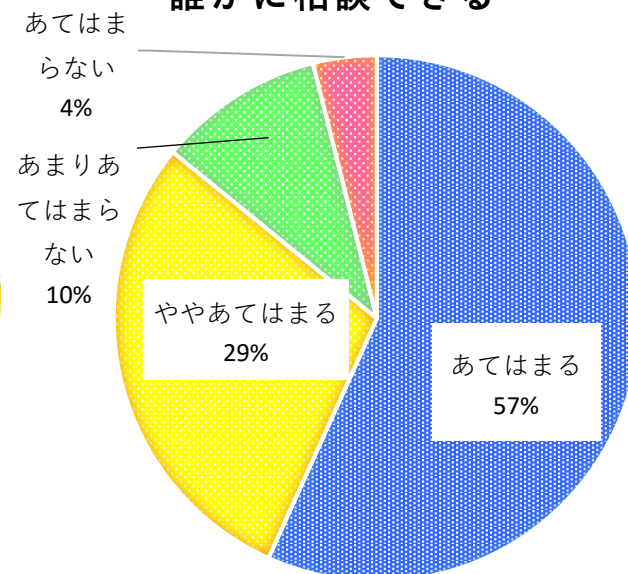


4. 体と心

体の疲れやだるさを感じることは？

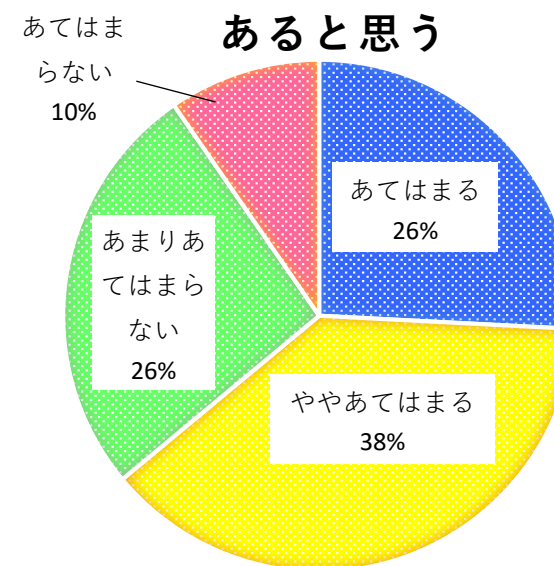


困ったことがあるときに誰かに相談できる



自分には良いところが

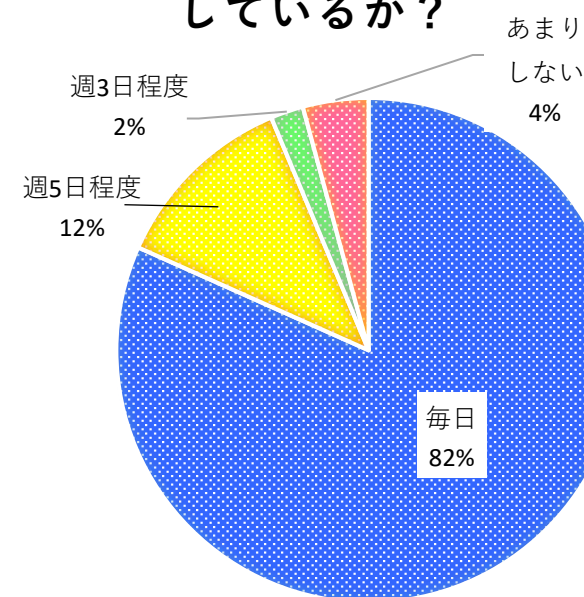
あると思う



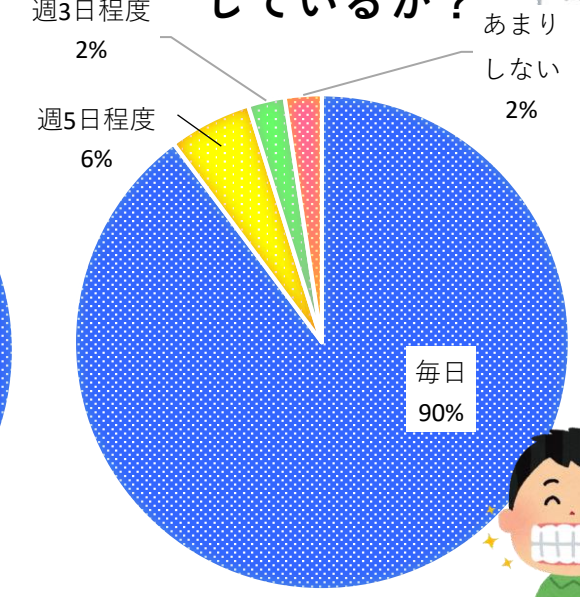
多感な思春期の時期、日々悩み事は絶えませんね。日々、たくさんのストレスで体も心も疲れている人も多いのでは…？ストレス反応は、体や心、行動などに現れます。この状態が長期間続くと、体や心の病気につながる可能性があります。ストレスとうまく付き合っていくことが必要ですが、難しい時は信頼できる人に相談してくださいね。自分一人で抱え込まないことが重要です。

5. 歯と口

朝の歯みがきをしているか？



夜の歯みがきをしているか？



みなさんの歯はほぼ永久歯です。人の歯は、サメのように折れたら何度も生え変わるわけではありません。健康な歯を保つための基本は、食後の歯みがきです！歯を失う原因は、むし歯と歯周病です。どちらも正しく歯みがきをすることで予防効果があります。また、コロナ禍のマスク生活で口内環境の悪化が報告されています。マスクを取って、むし歯や赤く腫れた歯肉が見えるのは悲しいですね。自分の歯を守るのは自分自身です。ぜひ、食後の歯みがきを心がけてください。