



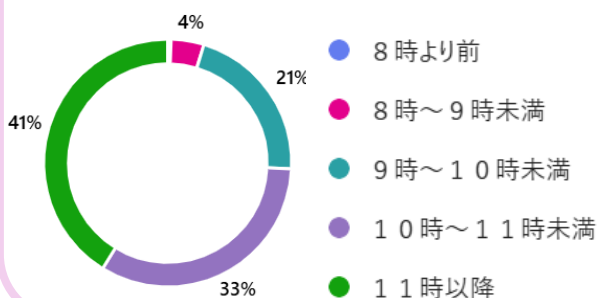
生活習慣アンケートの結果

6月に保健委員会を中心に各クラスで生活習慣アンケートを行い、お昼の放送をしました。結果を発表します。

今月号は保健委員会の生徒が
タブレットで作成してくれました！

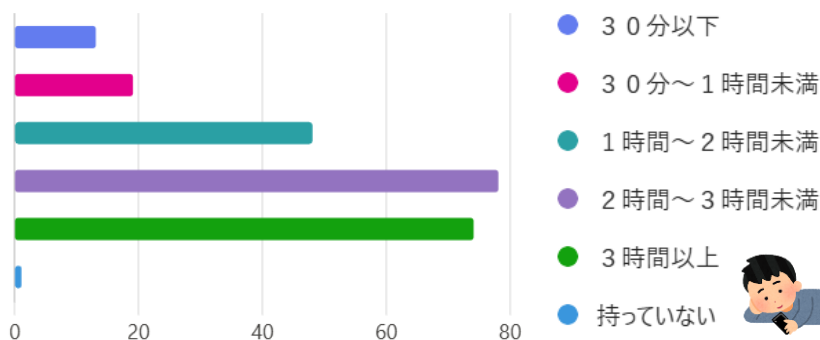


Q1.何時に寝ていますか？



最も多かったのが11時以降(41%)、続いて10時から11時(33%)、9時から10時(21%)でした。中学生は8時間～10時間が理想の睡眠時間と言われています。平日6時半に起きるとすると、約半数の生徒が睡眠時間が足りていないということがわかります。**睡眠時間が少ないと、身長が伸びなかったり、次の日の集中力が低下したりします。**そのため、しっかりと8時間～10時間睡眠を心掛けましょう。

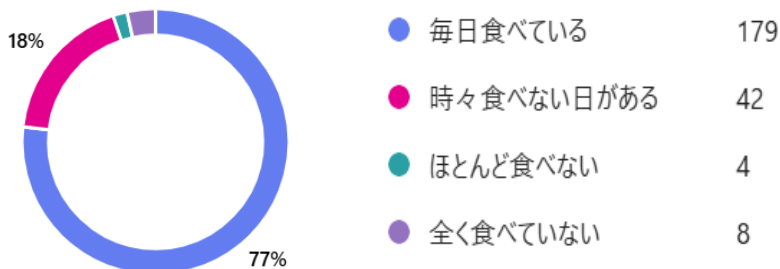
Q2.スマホやタブレットを1日に何時間使用していますか？



最も多かったのが2時間～3時間未満(78人)続いて3時間以上(74人)、1時間～2時間未満(48人)、30分～1時間未満(19人)、30分以下(13人)次は持っていない(1人)でした。半分の人が、2時間以上スマホやタブレットを使っていることがわかりました。**長時間の使用は視力低下に繋がるので、気を付けましょう。**

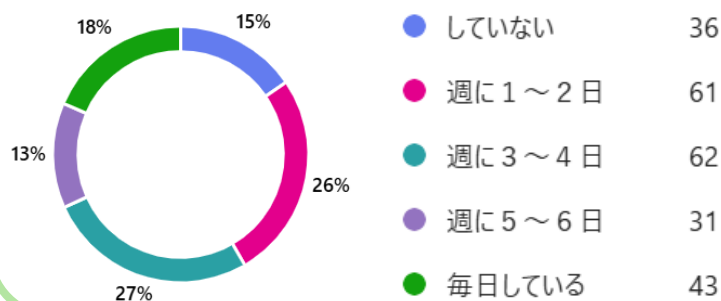


Q3.朝ごはんを食べていますか？



毎日食べている人が77%次に時々食べない人が18%でした。**朝ご飯を食べないと、集中力が低下し脳に影響を及ぼします。また血糖値がいきなり高くなってしまい繰り返してしまうと肥満の原因になります。**そのため、朝ご飯をしっかりと食べましょう。

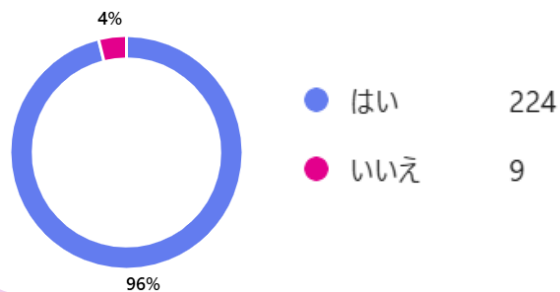
Q4.運動を定期的に行っていますか？(部活以外)



最も多かったのは、週に3～4日(27%)、続いて1～2日(26%)、毎日している(18%)、していない(15%)、週に5～6日(13%)でした。**運動しないと、体力や筋力、免疫力の低下や、生活習慣病のリスクの増加につながります。**定期的な運動するようにしましょう。

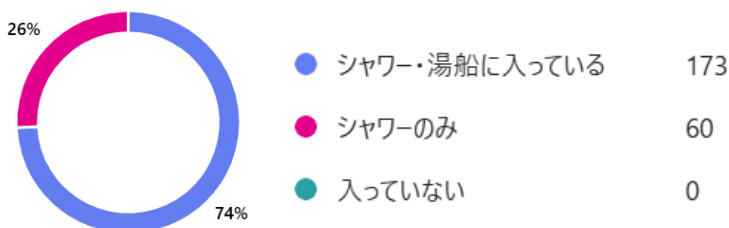


Q5.外から帰ってきたとき手洗いうがいをしていますか？



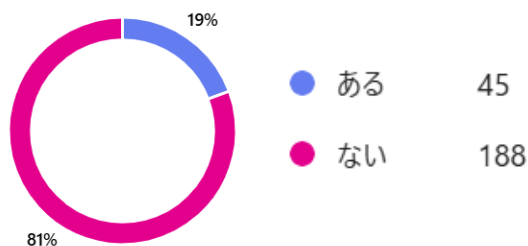
「はい」と答えた人が96%、「いいえ」と答えた人が4%で、「はい」と答えた人の方がとても多かったです。外から帰った時に手洗いうがいをしないと、食事をとるときに病原体が手に付着したまま、体の中に入り込んでしまいます。また、家の中にも入り込んで、感染症を引き起こしてしまうことがあります。そのため、外から帰った時や、食事をとるときなども手洗いうがいをするようにしましょう。

Q6.毎日お風呂に入っていますか？



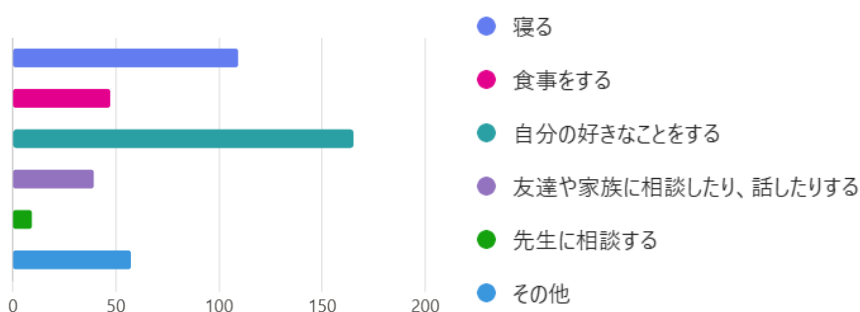
最も多かったのがシャワー・湯船に入っている(74%)、シャワーのみ(26%)でした。湯船に浸からないと体の温まりが悪く、疲労回復効果が低下する可能性があります。また、血行が悪くなり、冷え性やむくみ、肌荒れなどの原因になることもあります。そのため、なるべく湯船に浸かるのを心掛けましょう。

Q7.人間関係や家族のことなどの悩みはありますか？



「ある」と答えた人が、約全体の4分の1で、「ない」と答えた人が約4分の3でした。お互いに助け合って、悩みを伝えあえるような人間関係を築いていきましょう。また、Q8の結果の悩み解消方法を参考にしてみてください。相談したいけれど悩みを打ち明けられる人がいないという人は、相談窓口があります。LINEや電話で相談ができるので、活用してみてください。

Q8.ストレス発散方法を教えてください



自分の好きなことをすると答えた人が165人で多かったです。ストレスによって体調不良を起こすこともあるのでストレスをためないようにしましょう。また自分の好きな発散方法を見つけましょう。

生活習慣を整えよう

- ・早寝早起きを心がけよう！
- ・中学生の理想は8～10時間睡眠です。
- ・睡眠を十分にとると、記憶力アップ、ストレスの軽減につながります。

皆さんも早寝早起きを心がけ、充実した夏休みにしましょう！



夏風邪を予防しよう

- ・うがい、手洗いを習慣づける。
- ・夏バテに気をつけて体調を整える。
- ・感染しやすい場所ではマスクをつける。
- ・風邪を引かないために効果的な栄養素をとる。

夏休みは食事も疎かになりがちです。学校が無くてもしっかり三食とるようにしましょう。夏バテ予防には、豚肉や果物、ビタミンが豊富に含まれているものが良いとされています。こういった食材も積極的にとるようにして夏バテを予防しましょう。