

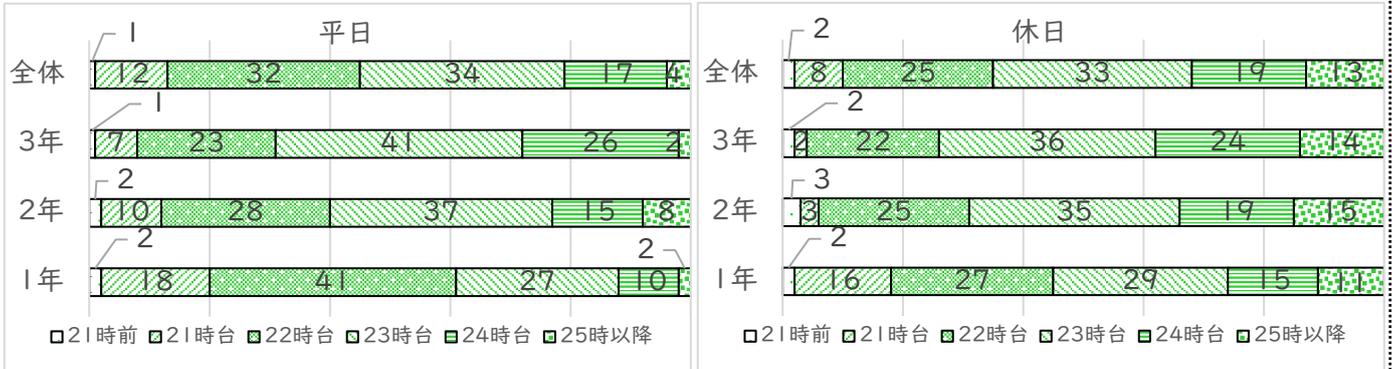
ほけんだより 特別号



2024年7月8日発行
大分市立東陽中学校保健室
文責：井上 No.10

6月に基本的な生活習慣の実態を把握するために「生活習慣アンケート」を実施し、集計結果をまとめました。皆さん、自分自身の生活習慣を振り返って、良い点は継続し、改善すべき点は目標を立て、今後頑張っていきましょう!!

①就寝時間について【%】

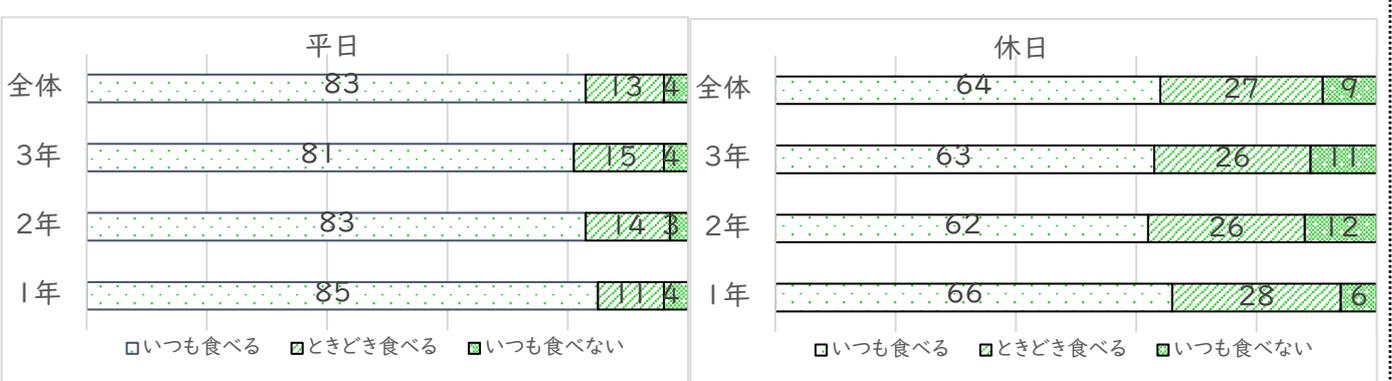


②睡眠時間について【%】



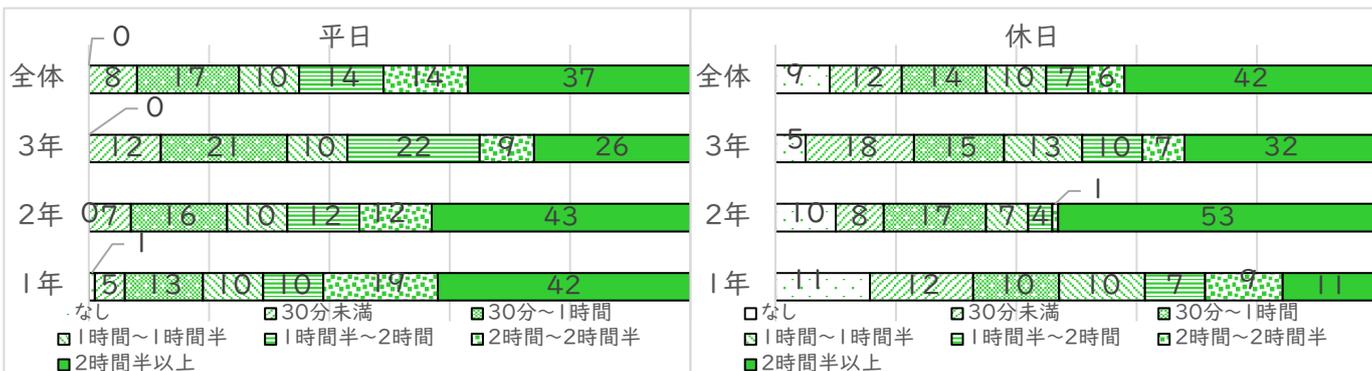
休日の就寝時間が平日に比べ遅くなっているのが気になります。生活リズムが乱れると週の始まりの月曜日は「体がだるくて起きられない」こともあるので、平日と同じ時間に起きられるようにしましょう。また、睡眠時間が足りないと、イライラしたり、免疫が落ちたりします。22時半には布団に入り、睡眠をとりましょう。

③朝食について【%】



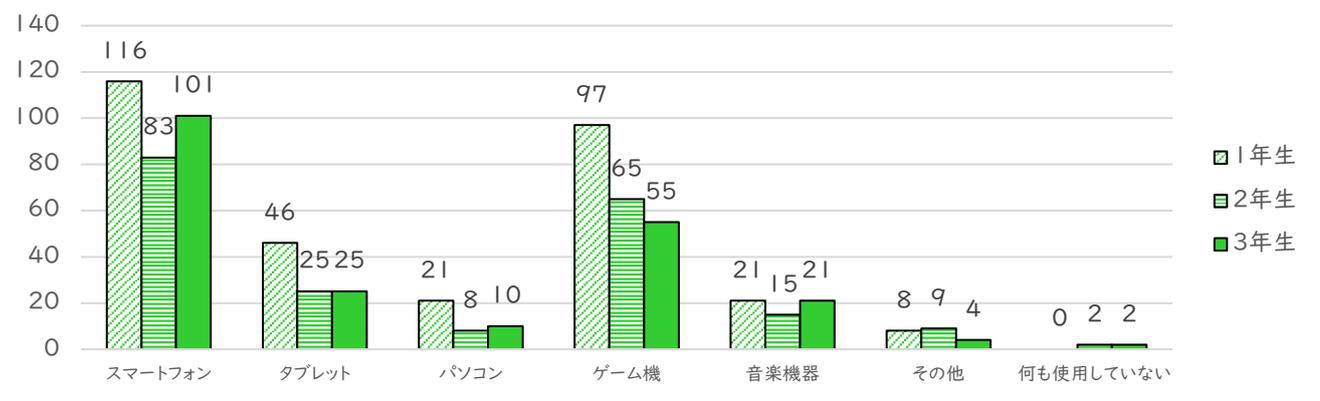
どの学年も平日は8割以上がいつも朝食を食べているということは素晴らしい結果だと思います。このまま継続してほしいですね。ただ、休日は少し割合が減っています。睡眠時間などと比較すると、休日が少し割合が減っているのが気になります。休日も朝ごはんを食べましょう。

④運動時間について(登下校、部活動、社会体育も含む)【%】

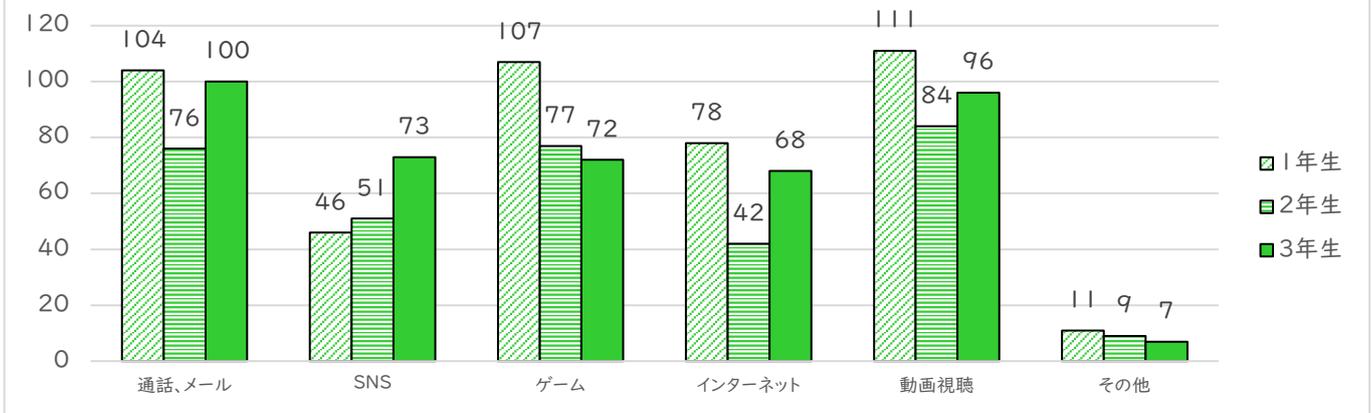


平日の運動は、ほとんどの生徒が30分以上している傾向にあります。登下校の時間などを使い、最低1日30分は何か体を動かしましょう。

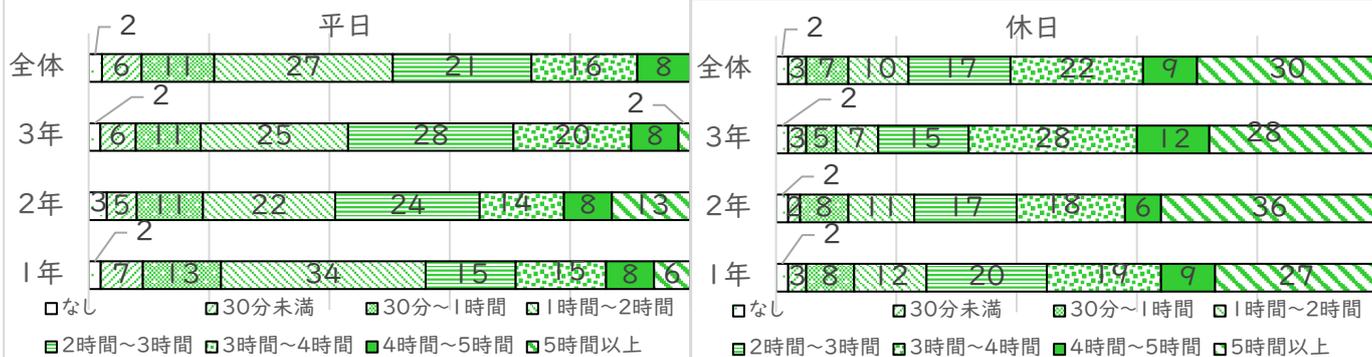
⑤家で使用しているメディア機器(複数回答あり)【人】



⑥メディア機器を使用する目的(複数回答あり)【人】



⑦メディア利用時間(テレビやゲーム、スマホやタブレットなどでSNSやYouTube等を利用する時間)【%】



メディア利用時間は、平日では1年生は40%以上、2・3年生約60%が2時間以上、休日では約30%以上の生徒が5時間以上使用している傾向にあります。ネットやメディア依存を予防するためにも、メディア機器の利用についてご家庭でルール作りや確認をするようにお願いします。