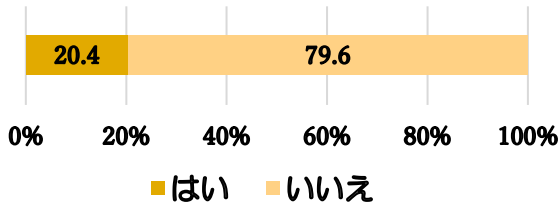




すこやか

新学期が始まり、1週間が経ちました。学校がある時の生活リズムには、慣れましたか？
夏休み中の健康状態や生活についてのアンケート結果を載せたので、ご覧ください。

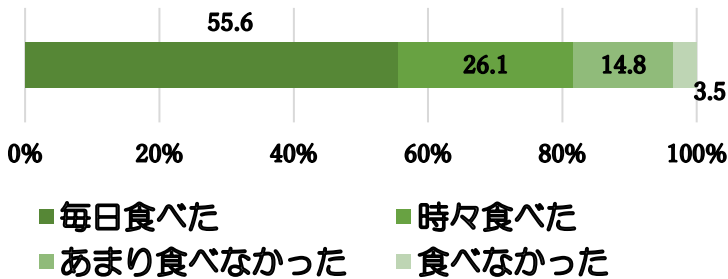
体調がよくないときはありましたか



体調不良になった人の割合は、昨年度の43.0%から22.6%減少しました。特に多かった症状は頭痛(41.4%)で、続いて、発熱・熱中症(疑いも含む)・腹痛・その他(咽頭痛・吐き気・インフルエンザなど)が挙げられていました。今年は去年と比べると暑い日は少なかったのですが、雨が降ったり雷が鳴ったりして不安定な日が多かったため、体調を崩しやすかったかもしれません。

また、ニュースで聞いた人も多いと思いますが、インフルエンザもはやっています。感染症予防のためにも、手洗い・換気をしっかりと行っていきましょう。

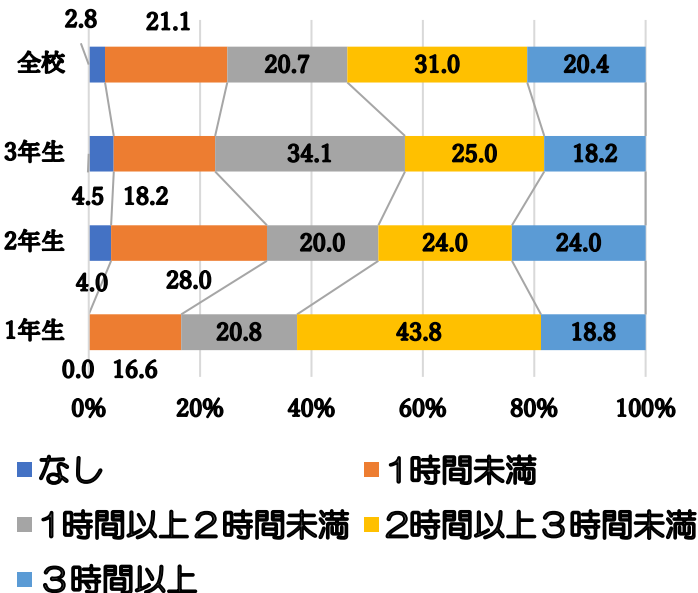
朝食について



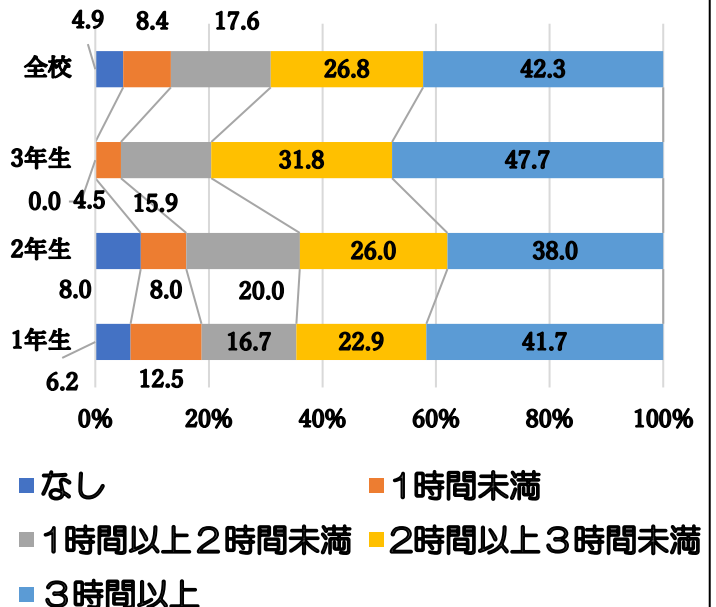
「毎日食べなかった」は5人「あまり食べなかった」は21人いました。理由としては、「食欲がなかったから」「時間がなかったから」「お昼近くに起きたから」が挙げられていました。「いつも食べない」という人もいましたが、朝食の時間をゆったりととれる時間に起き、脳と体を目覚めさせるように、朝ごはんはしっかりと食べるようにしましょう。



テレビを視聴している時間

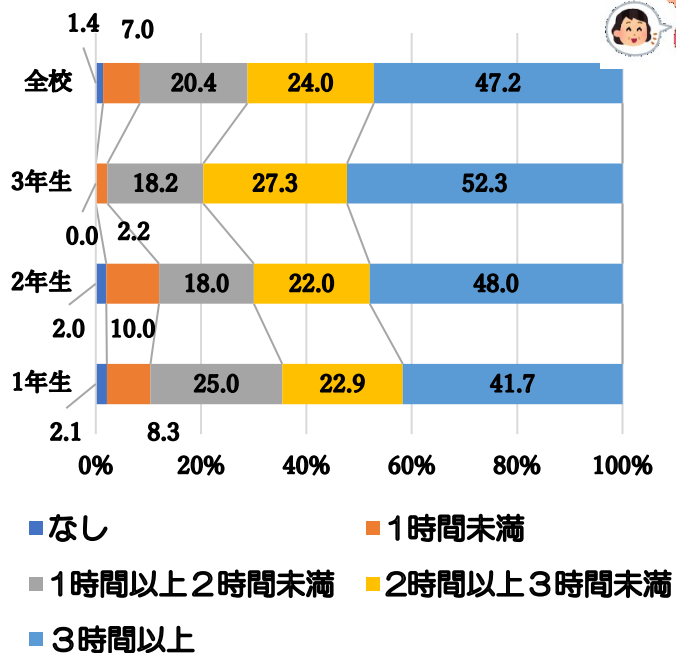


ゲーム(テレビ、スマホ、携帯、パソコン等)をしている時間

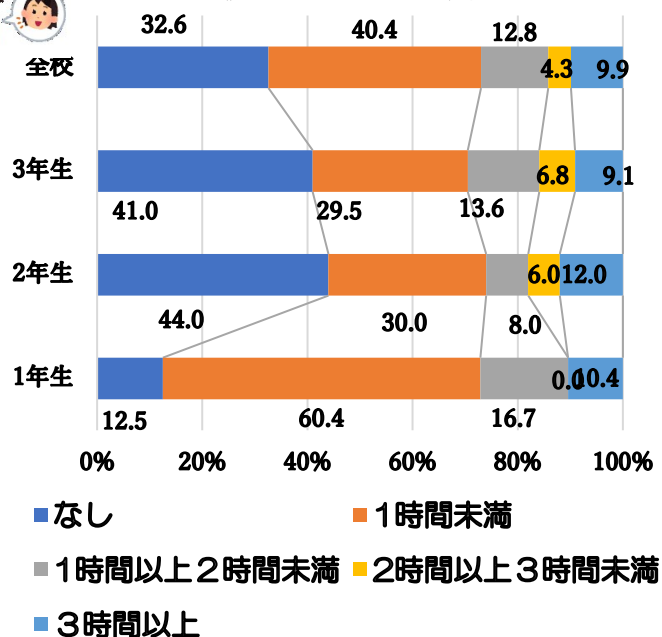


ゲームやSNSを2時間以上使用している割合は、全校で70%前後でした。3年生ではゲームやSNSを行っている時間が2時間以上の人80%近く、2年生ではゲーム利用2時間以上が64%・SNS利用2時間以上の人70%、1年生においてもゲーム使用2時間以上の人65%近くいました。楽しむため、リフレッシュをするため、勉強のため、分からないことを調べるためなどにスマホやテレビは必要ですが、長時間使うと体への影響(ドライアイ・眼精疲労・近視・急性内斜視・姿勢の悪化・睡眠不足など)があることについても意識するようにしましょう。朝から眠そうにしている姿を見掛けることがあるので、睡眠時間や翌日の生活に支障が出ない程度の時間にしていくことが大切です。

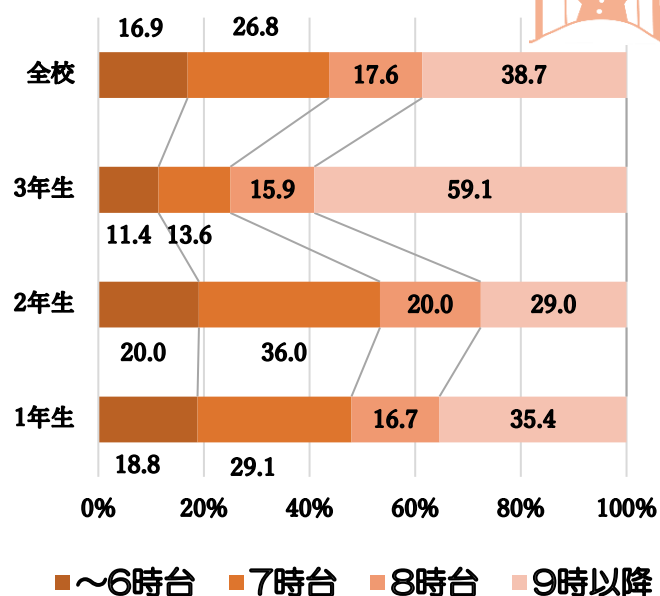
SNSを使用している時間



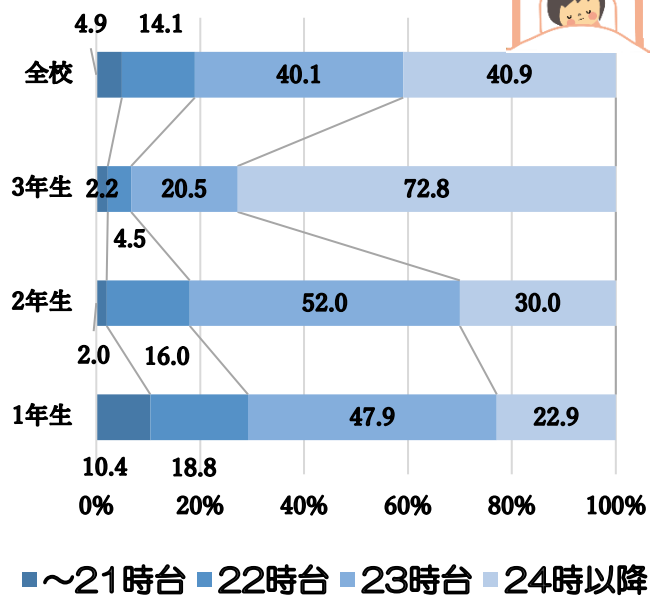
パソコンやタブレットを使用している時間



起床時間



就寝時間



☆起床時間について。

3年生では、9時以降に起きている人が59.1%もいました。3学年を通して、10時以降に起床した人が38.7%おり、1番遅い起床時刻は15時でした。

☆就寝時間について

3年生は24時以降に就寝した人が、72.8%いました。3学年を通して見てみると24時以降に就寝した人は40.9%おり、1・2・3・4時台に就寝している人が32名いることに大変驚きました。1番遅い就寝時刻は、翌朝の4時でした。

☆「すっきり目覚めない日がよくあった、時々あったという人」が48.0%いました。考えられる理由として、「寝不足・夜更かし（遅い時間に就寝した）」（67.2%）に続いて、「寝る前にスマホを使用・寝る前にゲーム」などが挙げられました。「原因は分からない」と答えた人は6.6%でしたので、多くの人は自分の生活を振り返り、原因が分かったようです。

今回のアンケートは夏休み中の生活習慣についてでしたが、行事の多い2学期を元気に過ごすことができるように、振り返りから改善方法を見付け出し、より良い生活習慣を身に付けましょう。

