

保健だより 

スマイル

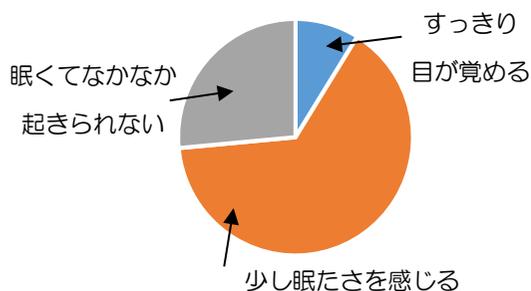
別海町立上春別中学校
平成28年 7月19日(火)
NO.7  文責 佐藤

生活習慣アンケートから

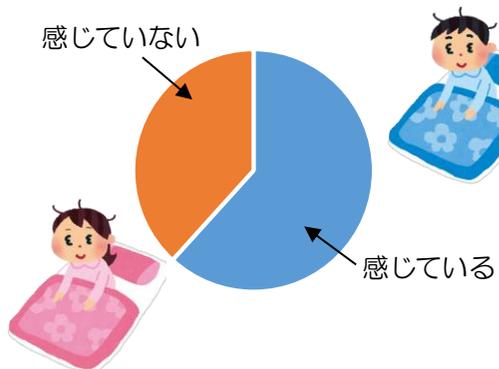
6月末にみなさんに生活習慣アンケートを行いました。みなさんは普段どのような生活を送っているのかを知り、それぞれの健康課題を見つけることを目的としています。アンケートの中で特に気になった部分について以下にお知らせします。全校の結果と自分自身の結果を比べてみましょう。

すっきり目が覚める子は少なく、およそ6割の子が少し眠たさを感じているようでした。必要な睡眠時間は1人ひとり違いますが、眠たさを感じていたり、疲れがとれない状態が続くようであれば足りていないのかもしれない。見直しましょう。

「起きた時はすっきり目が覚めますか？」



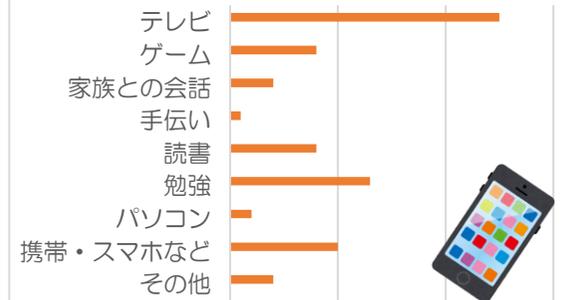
「睡眠不足を感じていますか？」



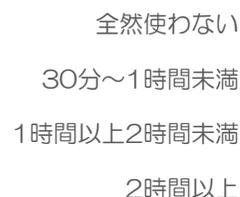
およそ6割の子が睡眠不足を感じています。学年ごとの睡眠時間の平均をみると、1年生が8時間、2年生と3年生が7時間半でした。中には6時間という子もいました。布団に入るまでの過ごし方も大事です。寝る直前までテレビや携帯を見ていると、脳が休まらず、ぐっすり眠りにつくことができません。

「夕食後から寝るまでの間、多く時間を費やすものは何ですか？」

携帯・スマホのルールについて、具体的に決めている家庭もありましたが、約束ごとがない場合も多く、自分専用のものを持つのであれば各家庭で約束ごとを作っていきたいですね。



「ゲームやインターネットはどの程度利用しますか？」



テレビやゲーム、携帯などのメディアに触れる時間は平日で1日合計2時間以内が目安です。2時間以上と回答した子もあり、利用の仕方の見直しが必要です。

「最近の心と体の様子について」



「元気である」と回答した子が多くいましたが、「だるさ」「疲れ」「眠気」「イライラ」を感じている子も多く、しっかりと心を休める時間が必要ですね。

今回の結果をふまえ、2学期は生活習慣チェックシートを活用します。みなさんが「心」も「体」も健康に学校生活を送るためにはどうしたらよいかを自分自身で考え、よりよく毎日を過ごせるように取り組んでいきましょう。