すこやか

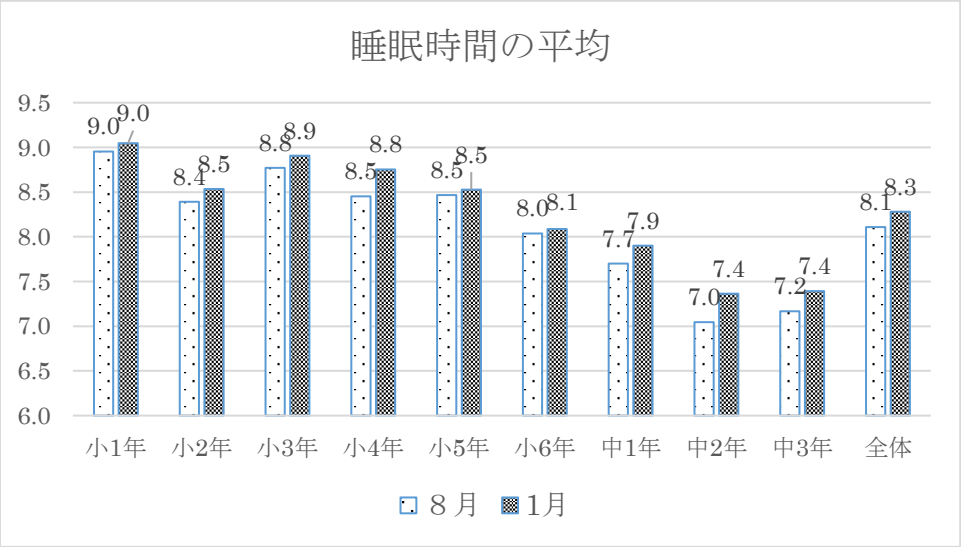
～高林中学校区保健だより～

令和６年２月１日（木）発行
担当：高林中学校

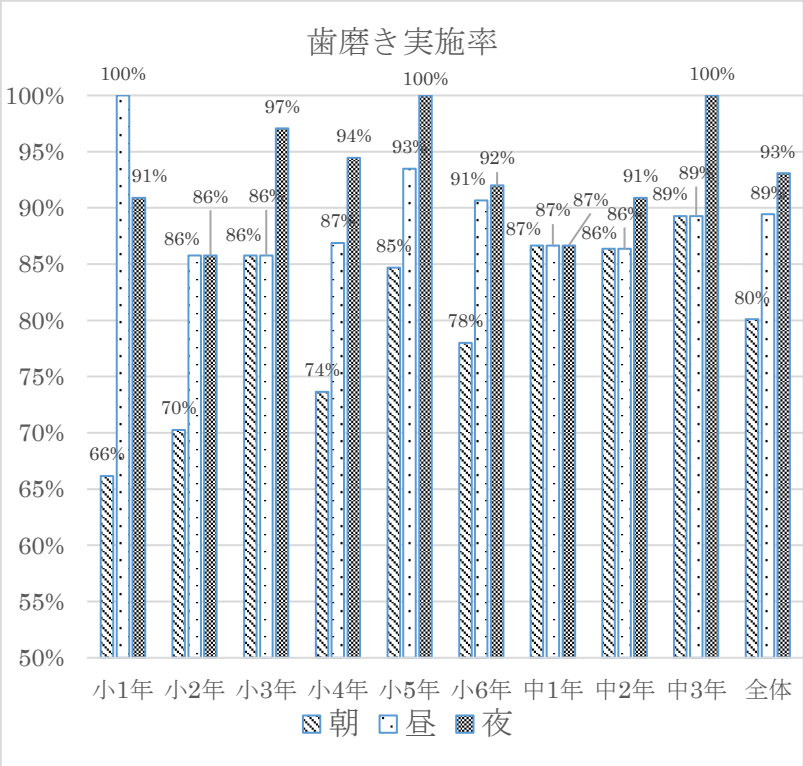
高林中学校区では、基本的な生活習慣の確立を目指して、高林中学校、高林小学校、青木小学校の３校合同で、生活習慣チェックを年２回長期休み明けに行っています。
今回は、１月１５日～１月１９日を対象に行った生活習慣チェックの結果をお知らせします。

就寝時刻の平均

小1年	21:03
小2年	21:28
小3年	21:24
小4年	21:36
小5年	21:53
小6年	22:03
中1年	22:18
中2年	22:49
中3年	22:37
全体	21:54

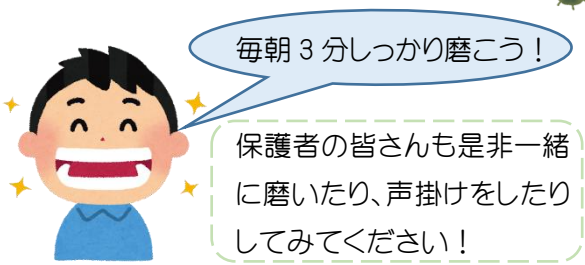


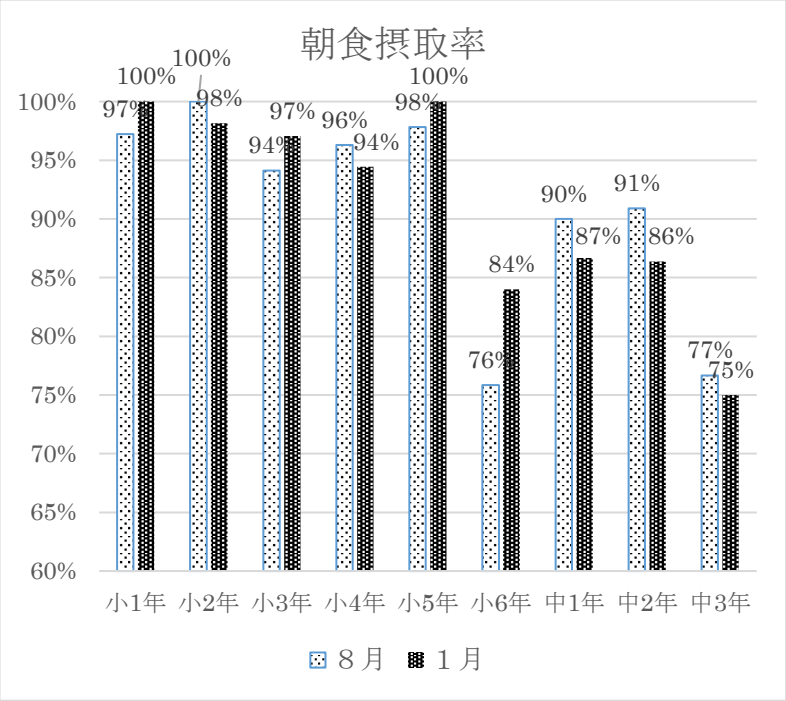
○　就寝時間の平均では、小学生は 22 時前、中学生は 23 時前には就寝することができている。
○　睡眠時間においても全体的に８月よりも増加している。



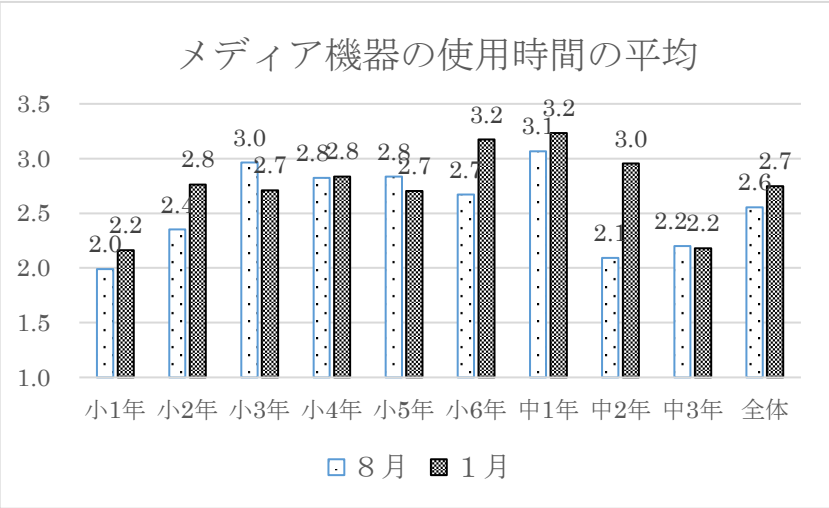
○　小学生の朝の歯磨き実施率が、昼と夜に比べて低い。
○　夜の歯磨きの実施率が小中共に８割を超えている。

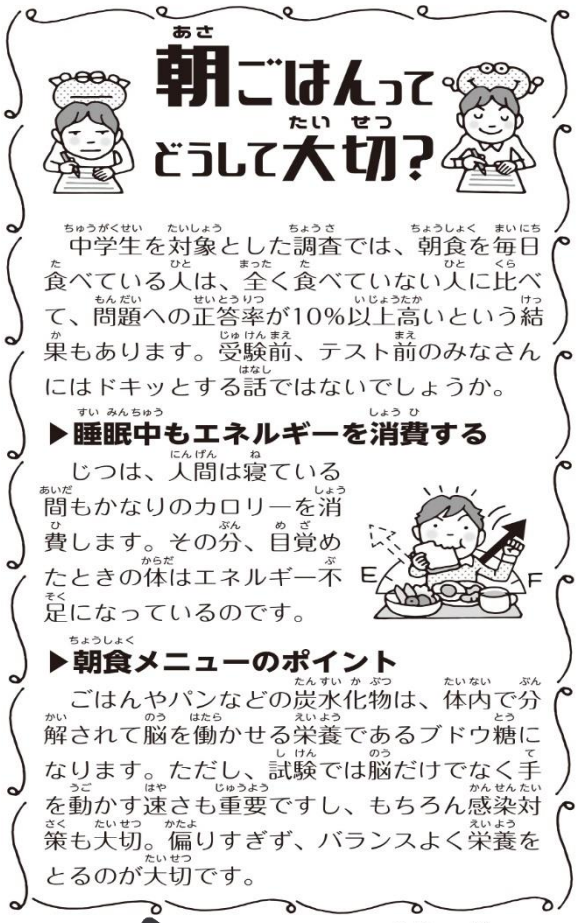
朝の口の中は
寝ている間に増えた菌だらけ！！





○小学生では朝食摂取率が全ての学年で８割を超えた。
○中学生では８月と比べ全ての学年で朝食摂取率が低下した。



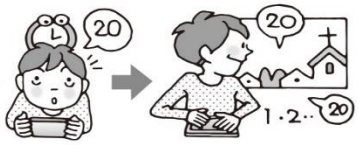


○　８月と比べ、小学６年生から中学２年生のメディア機器使用時間の増加がみられる。
○　１日の使用時間が２時間から３時間の児童生徒が多かった。

今は、大人も子どもメディア機器（スマホやテレビ等）と切っても切り離せない毎日だと思います。そのため、メディア機器を使わないことよりも、安全で健全に使用する方法を身につけ習慣化していくことが、これからの心身の健康に重要とされています。今回は、目を休めるときの《20のルール》を御紹介します。近視の予防に効果的です。ぜひお子様にお声をかける際の参考にしてください！小学生や中学生の皆さんもぜひ自分から取り組んでみてくださいね！

……大切な目を守るために、画面を見るときの **20ルール※** を覚えておきましょう。……

画面を20分以上見たら



20フィート（約６m）離れた遠くを20秒眺める

令和５年度も生活習慣チェックへの御協力ありがとうございました。