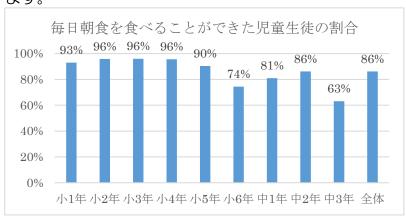


~高林中学校区保健だより~

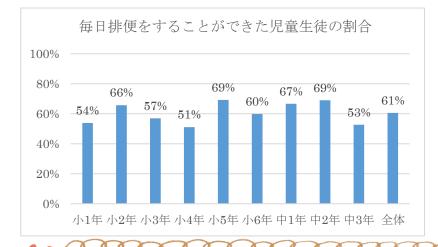
令和5年2月1日(水)発行 担当:高林小学校

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16日~1月20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。



- ○朝ご飯を食べている児童生徒が比 較的多い。
- 〇小学生では6年生のみ朝食摂取率 が低く、74%だった。
- 〇中学生では3年生のみ朝食摂取率が低く、63%だった。



○毎日排便ができている児童生徒が 小学生も中学生も少なく、全体で 61%だった。

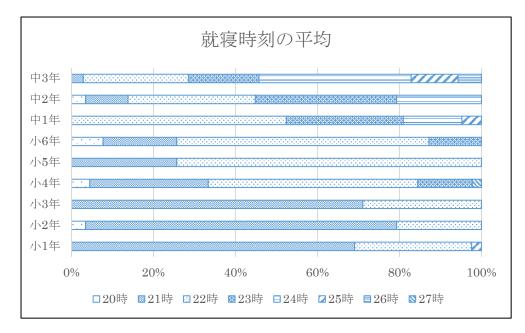
野菜はしっかり食べていますか?

、気持ちのよい排便をするためには、腸内環境を整えることが大切です。野菜などの食物繊維は、便をやわらかくして出しやすくしたり、腸内環境を整えてくれます。また、他にも、快便習慣のために大切なポイントは次のとおりです。

- 〇正しい姿勢で過ごす
- ○適度な運動をする
- ○水分をとる
- ○朝食後にトイレに行く習慣を付ける

お子さんの日々の生活を一緒に振り返る機会をつくっていただけるとありがたいです。





睡眠時間の平均

小1	8.8
小2	8.8
小3	8.8
小4	8. 7
小 5	8. 2
小6	8. 4
中 1	7. 3
中 2	7.8
中 3	6. 9
全体	8. 2

(時間)

(間細)

- 学年が上がるにつれ就寝時刻は遅くなり、睡眠時間は短くなる傾向がある。
- 特に中学3年生は就寝時刻が遅くなり、睡眠時間も減っている。

今回の生活習慣チェックは、小学生では、ゲームやテレビなどのメディア機器を使用する時間が長くなってしまったと振り返っている児童がみられました。中学3年生は、生活習慣チェックが受験期と重なっており睡眠時間の確保が難しかったようです。メディア機器の使用を控えることで睡眠時間も学習時間も確保することができます。今回の結果では、メディア機器の平均使用時間が全体で2.5時間でした。しかし、中には5時間を超えて使用する児童生徒もいました。睡眠と勉強とメディアのバランスをもう一度考えてみましょう。

メディア機器の		
平均使用時間		

小1	2. 2
小2	2. 3
小3	2. 4
小4	2. 8
小5	2. 6
小6	2. 9
中1	2. 3
中2	2. 5
中3	2. 9
全体	2. 5

早起きからスタート!

正しい生活リズムを身に付けましょう

「就寝時刻が遅い→朝起きられない→朝食や排便の時間を確保できない」という流れになっていませんか?まずは、早起きが一日を決めます。正しい生活リズムをつくるために<u>早起き</u>し



生活習慣チェックへの御協力ありがとうございます。お子さんのすこやかな成長のため、引き続き御家庭での声掛けや環境づくりをよろしくお願いいたします。