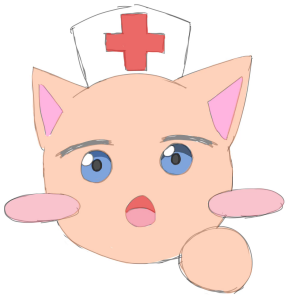
保健委員会だより

令和7年7月18日（金）
水俣二中生徒保健委員会
No,1

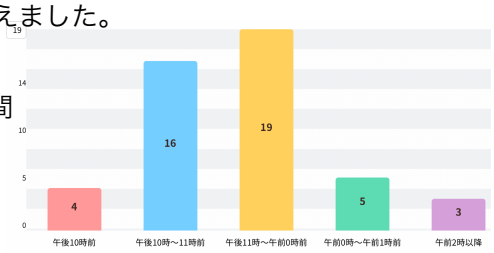
生活リズムアンケート

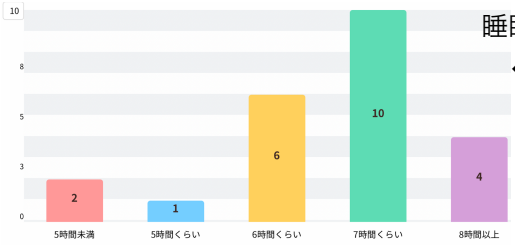
1年生



課題：2時以降に寝ている人、睡眠時間が8時間以上ではない人がいる。
デメリット：睡眠不足はイライラや集中力低下、学力低下、さらには心身の不調につながる。
夏休みの取り組み：中学生の理想的な睡眠時間は8〜10時間とされているため夏休みは睡眠時間を増やし、10時には寝るように取り組んでみてください！！
アドバイス：寝る前の過ごし方を工夫したりスマホやパソコンの使用を避ける事が必要であると考えました。

就寝時間 ➡





睡眠時間 ⬅

2年生

課題1：寝る時間が0時を回っていることと、朝食を食べていない人がいること。
デメリット：体調を崩しやすくなったり、集中力の低下につながります。

⬇

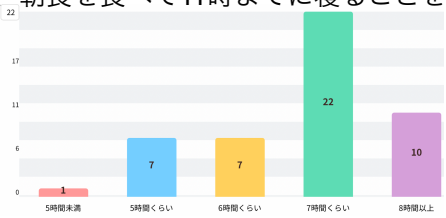
対策：メディアを使用するときは、こまめな目の休憩などが必要です。夏休みは、メディア時間を決めることに取り組んでみてください。

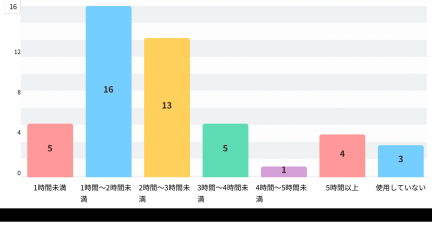
課題2：インターネットを３時間以上使用している人が半数以上いること。
デメリット：ゲームや、動画などを長時間使用すると、体調不良や、視力の低下につながります。

⬇

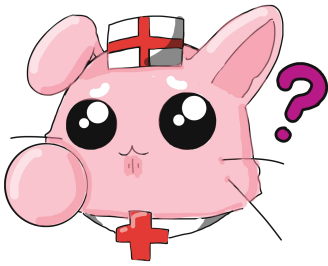
対策：最低でも11時までに寝るためにメディア時間を減らし、就寝時間を早くすることや、パンでもいいから朝食を食べる癖をつけることが必要です。
夏休みは、朝食を食べて11時までに寝ることを心がけてください。

睡眠時間 ➡

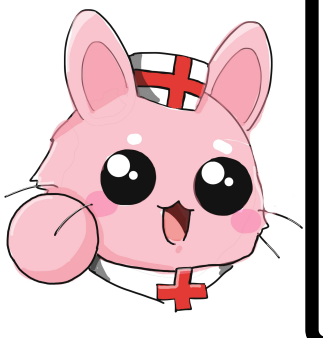




メディア使用時間 ⬅

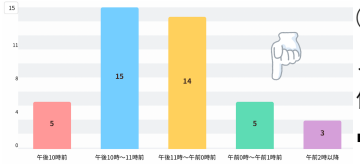


3年生

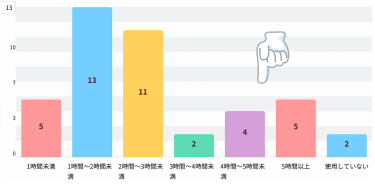
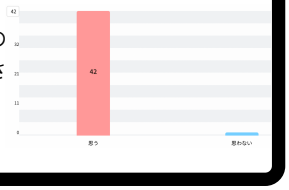


10時から12時に寝る人がほとんどだが、8人も12時以降に寝ている人がいる。これは、②のメディア時間と関係していると考えられる。
そして食事の面では、食事は大切だと全員が考えている一方で、朝食をとっていない人も一定数いる。
メディアのグラフからメディア時間は、睡眠時間を削って常している人がいるのではないかと考える。睡眠時間は成長期の私たちにとってとても重要な役割を果たしている。
食事もしっかりとらなければ集中力の低下を引き起こしてしまう。
　　そのため食事はしっかり取り、メディアの使用時間には気をつけるようにして欲しい。

① 就寝時間 ➡



② メディア使用時間 ➡



③ 食事の大切さ ➡