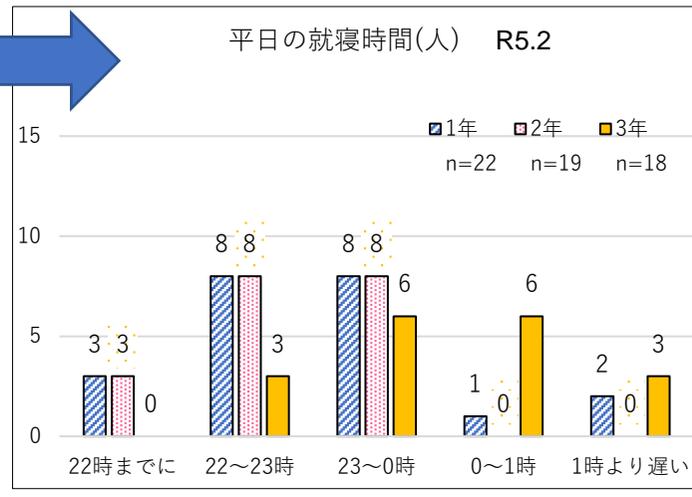
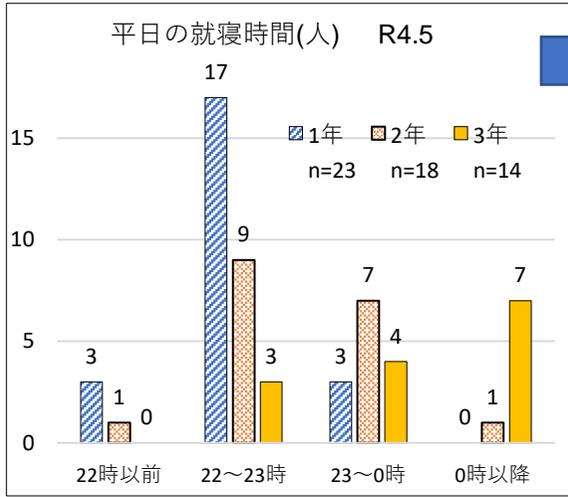




# ほけんだより

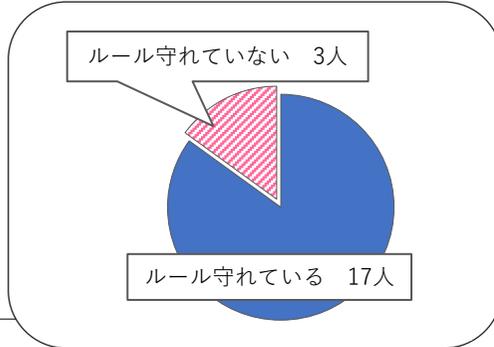
R5年3月  
昭和中学校  
保健室

## 生活アンケートの結果【R4.5とR5.2の比較】



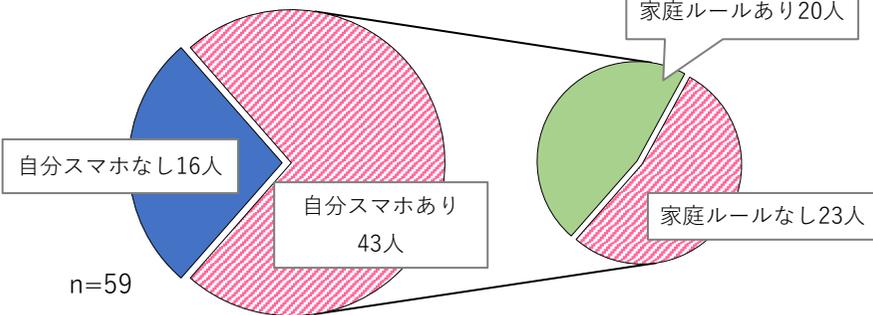
平日の就寝時間は、学校生活に慣れたためか、1年生が遅い時間にずれていることがわかります。

約73%の生徒が、自分専用のスマホを所持しています。しかし過半数は、何の家庭ルールもありません。ぜひ、ご家庭でスマホのルールについて話してみてください。

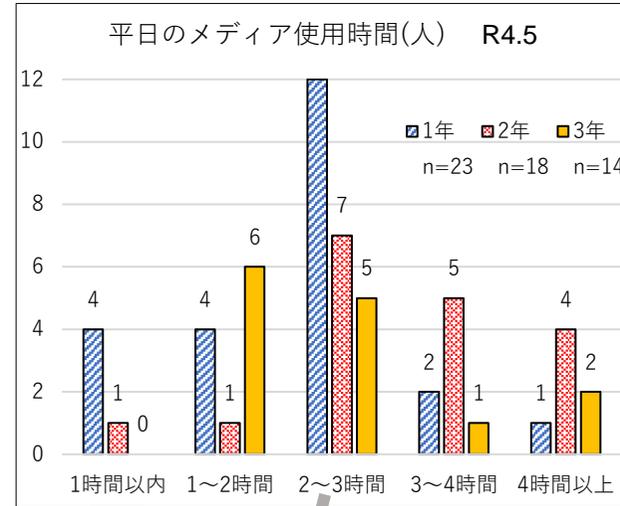


### 自分専用スマホと家庭ルール R5.2

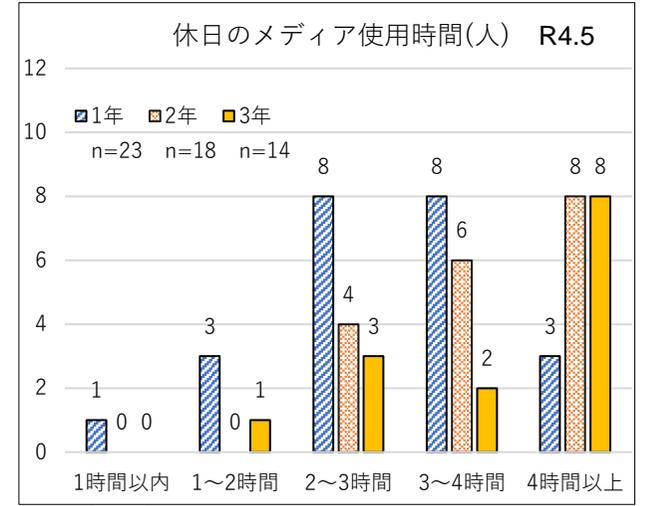
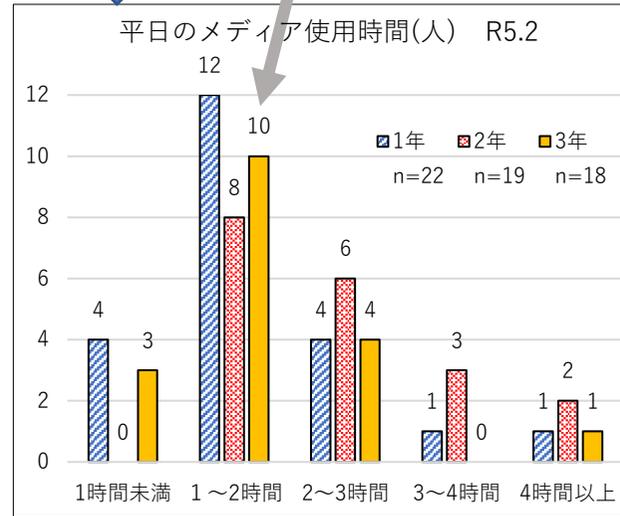
R3岡山県の中学生スマホ  
家庭ルールありは52.0%



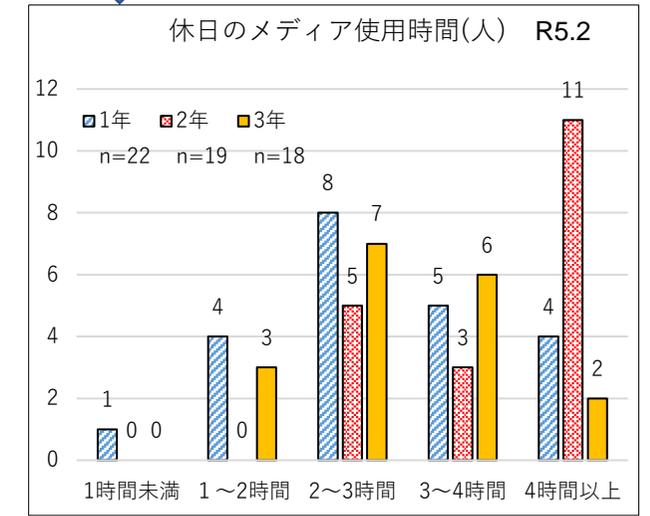
朝ごはんを、毎日摂らない生徒が39%います。摂らない理由は「時間がない」が多かったです。体と脳を目覚めさせる大切な朝食は、毎日食べてほしいと思います。朝食をしっかり摂るために、もう少し早く起きたらいいですね。



平日使用の山が左へ移動した。また、3時間以上の使用者が減少。



2年生の「4時間以上」が増加したが、1年生は全体的には減少。3年生も減少。



平日のメディア時間が、全体として減少したことをとてもうれしく思います。これは、生徒自身のメディアコントロール力の高まりとともに、ご家庭のサポートのおかげだと思います。ご協力ありがとうございます。

来年度も引き続き、ご家庭と学校の両輪で取り組んでいきたいと思っています。よろしくお願いたします。

