

保健委員会の取組

5月に生徒に実施した生活アンケートを保健委員会がまとめました。

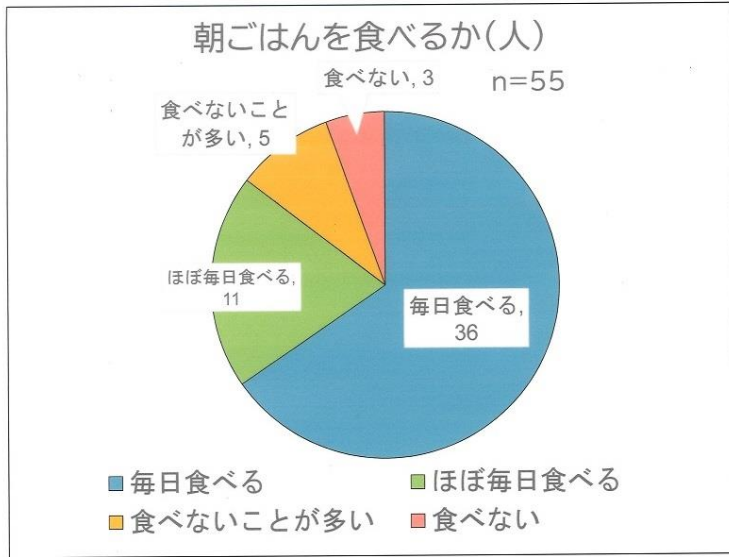
メティアの使用が思っていた以上に多いことが分かりました。

本校では今年度「基本的な生活習慣の改善」を重点の一つに掲げて

取り組んでいきたいと考えています。

ご家庭でもご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



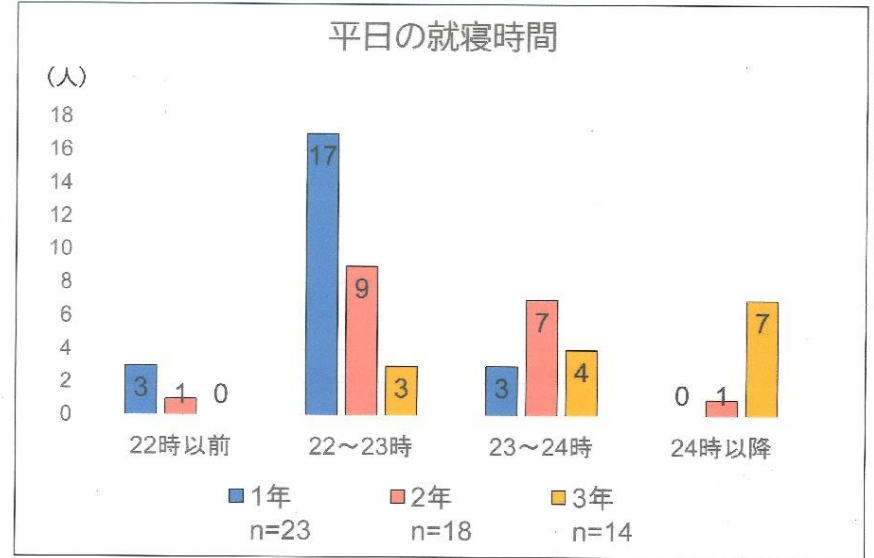


- 毎日朝ごはんを食べている人は36人です
- ほぼ毎日朝ごはんを食べている人は11人です
- 朝ごはんを食べないことが多い人は5人です
- 朝ごはんを食べない人は3人です

- 全体的にあまり朝ごはんを食べていない人が多いため、しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう
- 食べる日がある人は47人で半分よりもしたなので、もっとごはんを食べるようにしましょう
- 朝ごはんを食べないと朝に元気が出ないし、免状更新に苦労中できないので、しっかり食べましょう



昭和中学校保健委員会



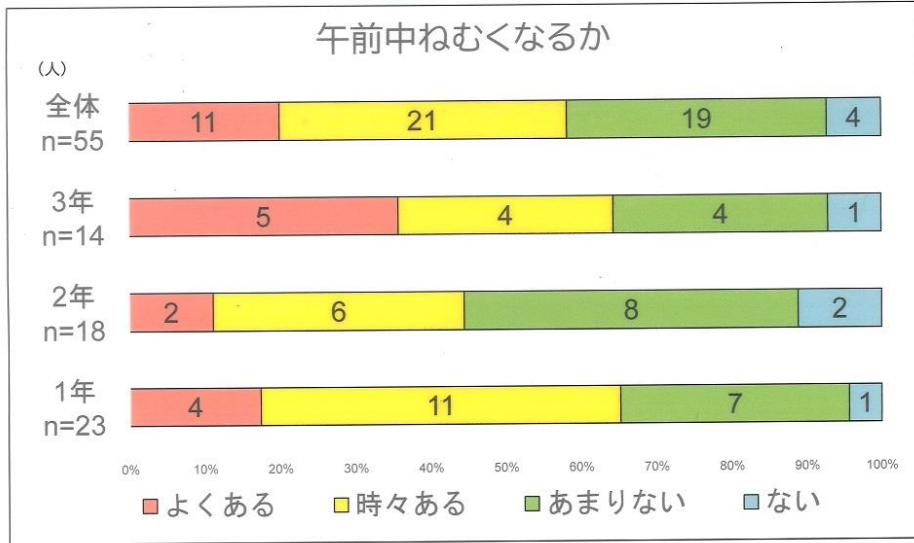
全学年中 24時以降に寝ている人が **8人** もいるので **早寝** を心がけてほしいです。

学年が上がるにつれ遅くまで起きている傾向があります。

平日を**元気**に過ごすために、22時~23時の間は、寝てほしいです。



昭和中学校保健委員会

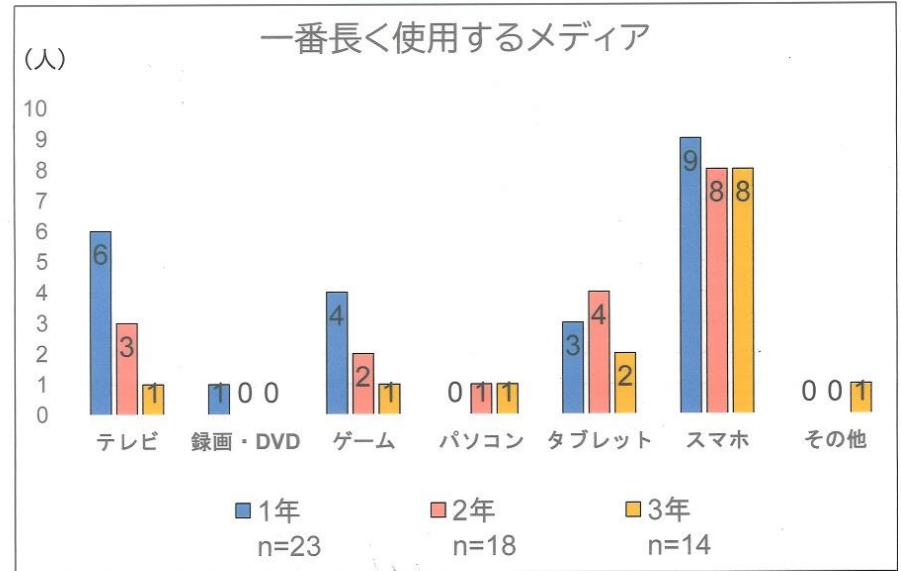


1年生は約65% 2年生は44% 3年生は64%
 と1年生と3年生は半数以上、2年生も
 半数近く眠らなことが「ある」と全体で”
 升でも約58%は眠らなことが「ある」と
 回答している。

半数以上の生徒は眠らなことが「ある」ということ。

早くおましよう!!

昭和中学校保健委員会



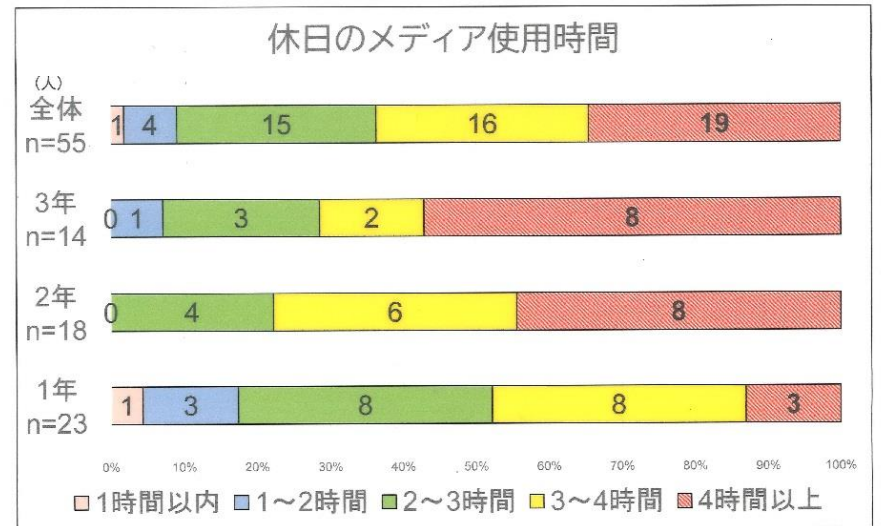
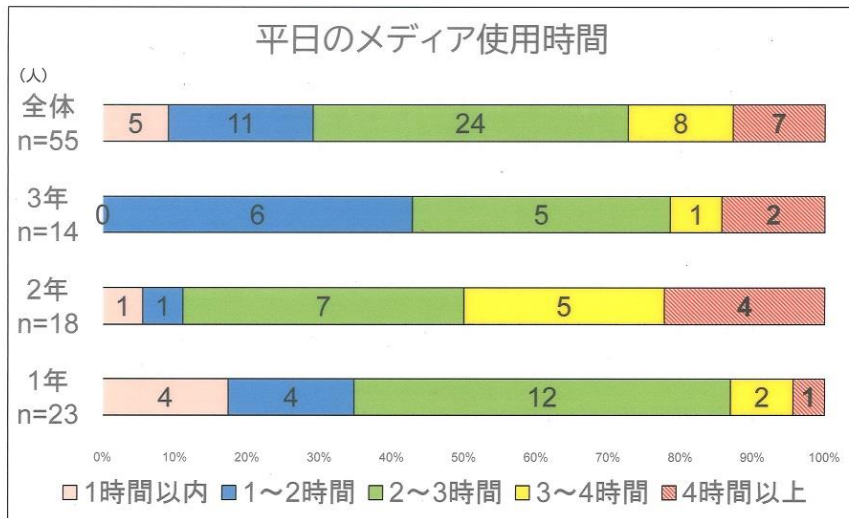
どの学年もみんなスマホの使用時間が長くなっています。
 スマホは他のメディアと比べて小さいので持ち運びが楽という
 メリットもありますが画面が小さいし便利なので使いすぎてしまう
 というデメリットもあります。

画面から目をできるだけはなして30分使ったら10分休んでみるなど
 工夫してみてください。



(スマホのスタンドを使ってもいいかも)

昭和中学校保健委員会



全体の70%以上が平均
2時間以上メディアを使っている
特に2年生の2時間以上の使用
人数が多いです。

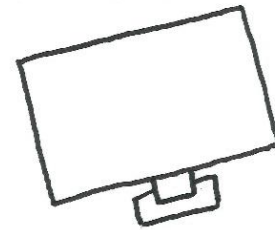
生活リズムをくずさないために
利用時間を気にしてメディア
を使用してください!!!



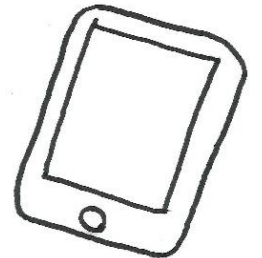
時間気にしな

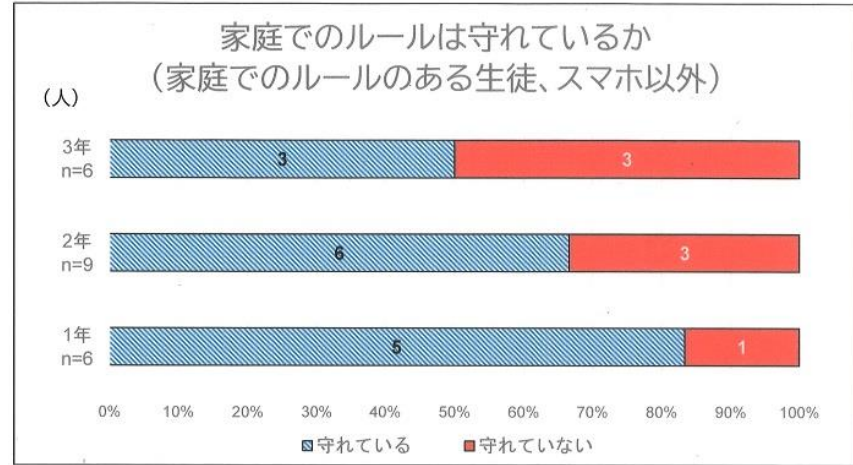
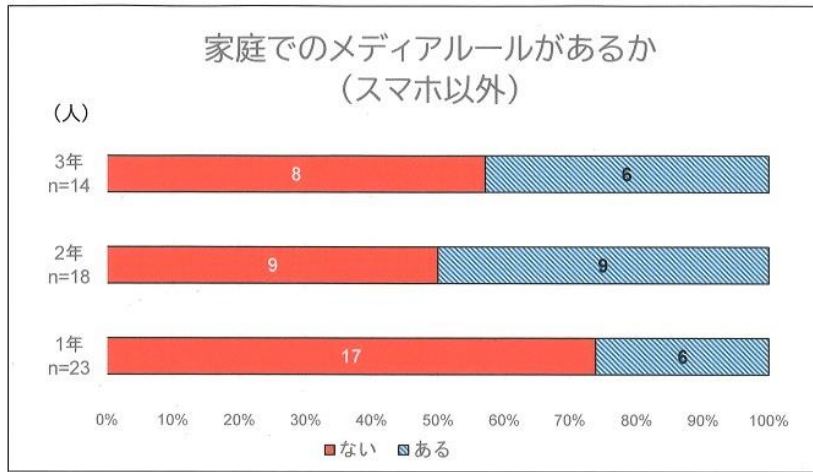


メディア使用時間は1年生は2~4時
間が多い。2、3年生は4時間以上が
一番多い。メディアの使用時間が2時間
以内の人は10%もいない。
日頃から呼びかけたり、ホスターをはたし
て、メディアの使用時間を減らすようにしたい。

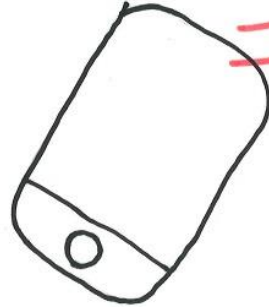


減らす

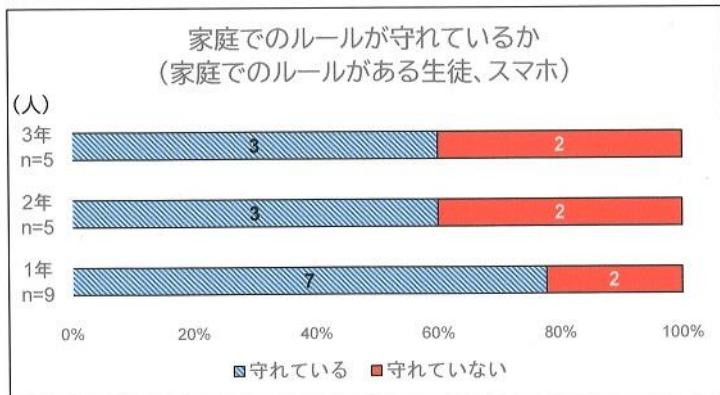
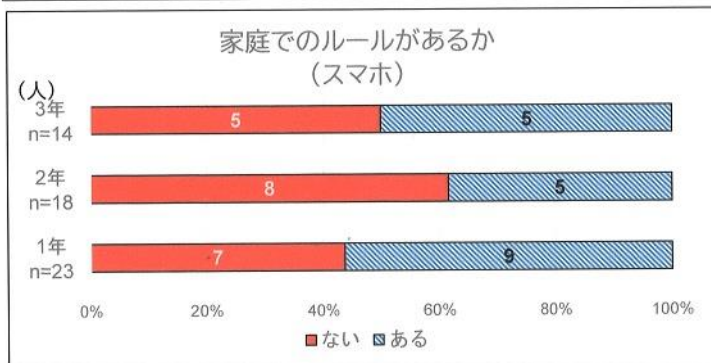
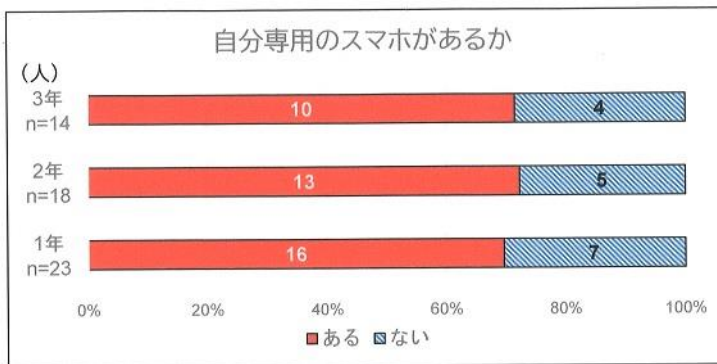




メディアルールがない家庭が多いことが分かる。
 また、家庭ルールがあっても守れていない人が多い。
 自分の生活・勉強のために メディアの使用時間 には
 気をつけよう。



昭和中学校保健委員会



スマホはほんと不便でかい。
 ルールもないから守ってほしいと
 トラブルにつながるよとかい
 あるので家の方とルールを
 つくらせり、ルールを守らせりましょう。



昭和中学校保健委員会