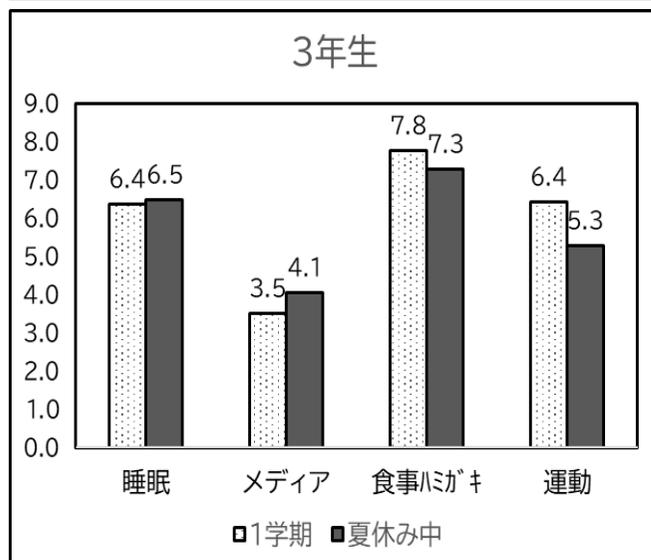
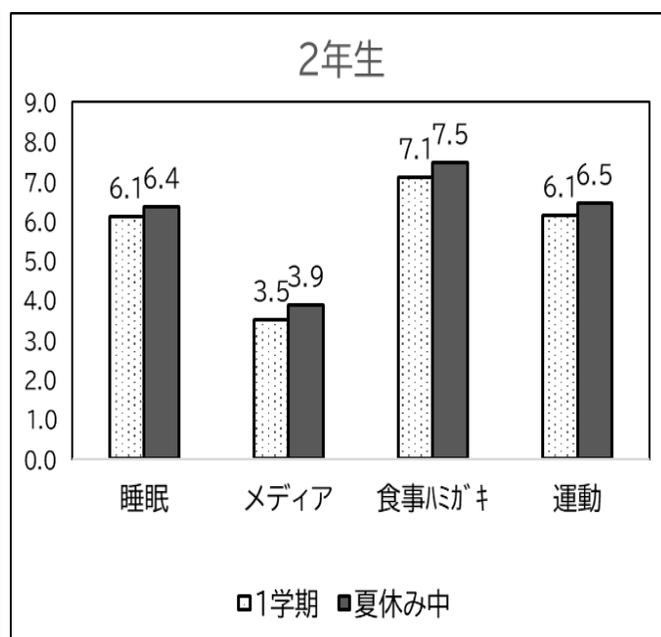
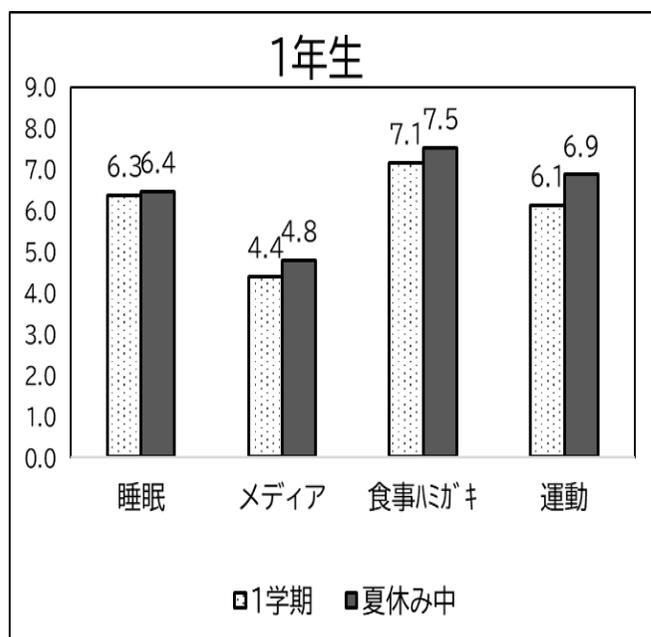


ほけんだより 10月

令和6年10月
市川市立第一中学校
保健室

生活習慣チェック表 集計結果！！

「夏休み前」と「夏休み明け」に、各学級で自分の生活習慣についての自己評価（各項目9点満点）を行いました。学年ごとに集計し平均値を算出しましたので、自分の結果と比較してみてください。



～ ま と め ～

○例年「メディア」の項目は、休み前より夏休み明けのスコアの方が低い傾向にありました。今年度は夏休み前に各学級で「スマホ・ネット・ゲーム依存」について保健指導を行ったところ、**夏休み明けの結果は、どの学年も自己評価の平均値が明らかに上がっていました！**これは3年前からデータを取っていて初めてのことです。これからも、ゲームやスマホ（SNS）の使い過ぎに注意するよう、一人一人が意識して使用しましょう。

夏休み中、みんなどう過ごした？（生徒の記述から）

「睡眠」について

- 寝る時間・起きる時間を固定したら、寝起きがすごくよくなった。自分で起きられるようになった。
- 7時間以上寝られるように逆算して計画を立てて実行できた。
- 夜9時以降はゲームをすることがなかった。9時には寝ることができた。
- 寝る時間・起きる時間がいつも同じになった。



「メディア」について

- Youtube を学習に活用した。
- メディアを使う時間を決めて意識したことで、無駄に時間を使うことがなくなった。
- SNSを使う代わりに本を読むようにした。
- だらだらインターネットを見るのをやめ、スマホを触るのはだれかと連絡を取る時だけにした。
- ネットを見る時間を、友達同士意識しあって少なくできた。
- ネットの「デマ」を信じないよう心掛けた。



「運動」について

- 1学期よりも運動が楽しくなった。
- 朝早起きしてランニングをした。気持ちもすっきりした。
- 毎日夜、ストレッチをすることができた。
- 家の手伝いを週4回くらいやって体を動かした。
- 朝の涼しいうちに散歩をした。
- 1日1回でも外に出て、散歩などで毎日30分以上運動したら、朝すっきり起きることができた。



「食事」について

- 菓子類を食べることが前より減り、食事も朝しっかり食べ、夜は食べすぎに注意した。
- 嫌いな食べ物も前より食べられるようになった。
- お菓子の減量に成功しました！
- 歯の裏側も意識してみがいた。毎日3回歯磨きしたら歯が白くツルツルになった。

