

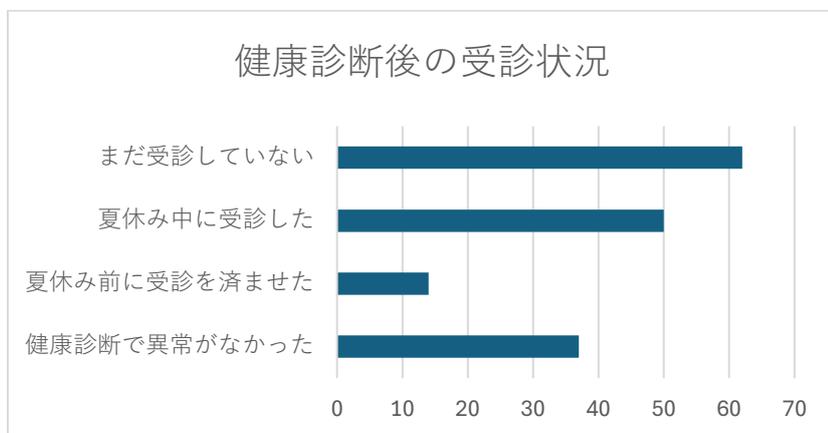


令和6.9.2
七ヶ浜中学校
NO. 8

夏休みが明けて1週間が過ぎました。学校の生活リズムにうまく戻すことができましたでしょうか。生活リズムが乱れていると体の調子だけでなく心の健康にも悪い影響を及ぼします。気分が上がらない人や少しのことでイライラしてしまう人は、まず早寝早起きを心がけたり、朝ご飯をしっかり食べたりするなど生活習慣を見直してみましよう。

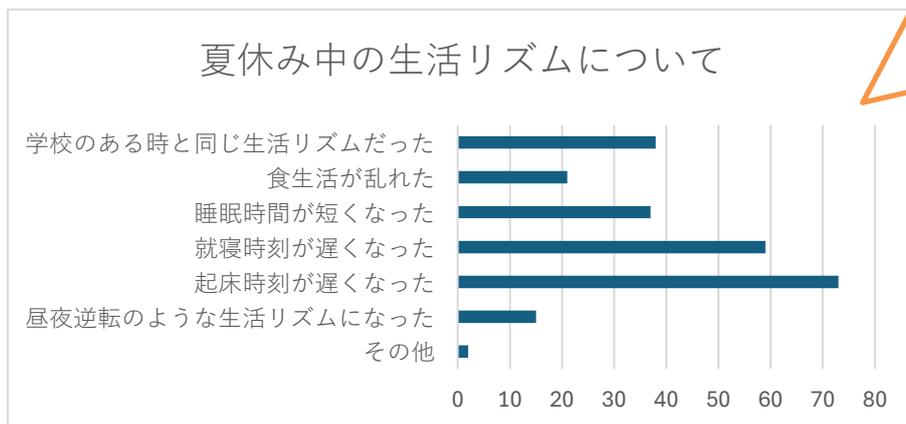
夏休みの健康調査の結果をお知らせします

1. 夏休み中病気やけがをせず、元気に過ごせた人の割合・・・91.5%
2. 学校での健康診断の結果から夏休みに受診した人の割合



まだ、受診していない人が62人(40.5%)いるようです。早めに受診し、治療が必要かどうか診てもらいましょう。

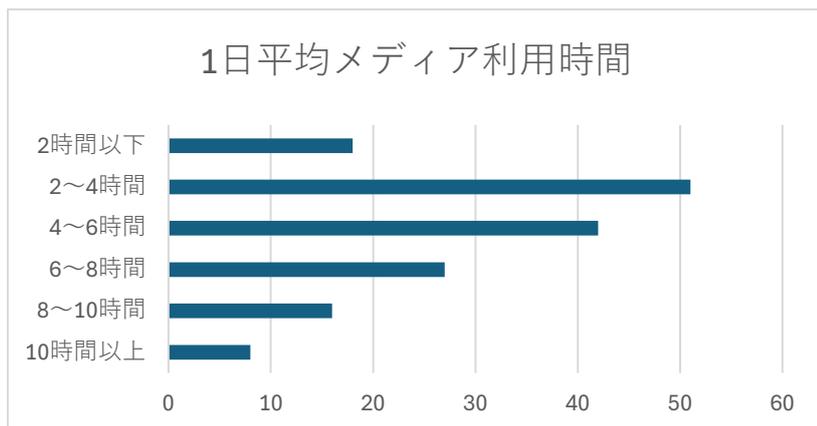
3. 夏休み中の生活リズムについて



学校のある時と同じ生活リズムで夏休み中も過ごした人が38人(24.8%)いる一方で、昼夜逆転のような生活になってしまった人も15人(9.8%)いました。

生活習慣を見直し、早めに学校の生活リズムをとりもどしましょう。

4. 夏休み中の1日平均メディア利用時間は？



1日の平均メディア利用時間が10時間以上という人が8人(5.2%)いました。スマホを始めメディアから離れられない状況になっているかもしれません。アウトメディアの時間を意識して作り、脳と心を休めましょう。