

ほけんだより 特別号

2016.10.11(月)
山添中学校
しまけんしつ

今回は、9月にとった生活アンケートの結果をお知らせします!! (各項目に無回答あり)

一 睡眠

① 毎日の寝る時間 (人)

	1年	2年	3年	合計
① 午後10時まで	2	1	0	3
② 午後10時台	10	4	1	15
③ 午後11時台	5	8	9	22
④ 午前0時台	3	1	8	12
⑤ 午前1時台	0	1	2	3
⑥ 午前2時以降	0	1	1	2

中学生の理想の睡眠時間は... **8~9時間!!**

なぜ??



① 身長など体の発育発達のため。
成長期のみなさんの体の中では、
寝ている間に成長ホルモンが分泌される!!
22:00~2:00までは成長ホルモンのゴールデンタイム

② 記憶力をあげるため!
寝ている間は、「記憶を定着させる時間」
たくさん勉強しても、睡眠をしっかりとらないとダメだよ!!

睡眠不足は、ストレスや不安を感じやすくさせます!!

睡眠不足にメリットなしXX

③ 睡眠時間は十分? (人)

	1年	2年	3年	合計
① 十分取れている	6	5	1	12
② ときどき睡眠不足	11	10	14	35
③ いつも睡眠不足	2	2	5	9

④ 睡眠不足の原因は?? (人)

	1年	2年	3年	合計
ア. 宿題や勉強をしているから	3	5	13	21
イ. 習い事や塾に行っているから	1	3	10	14
ウ. スマホ・携帯でラインやゲームをしているから	4	4	9	17
エ. テレビをみているから	8	4	6	18
オ. 家族みんな寝るのが遅いから	0	0	1	1
カ. 読書をしているから	0	2	6	8
キ. その他	0	1	2	3

⑤ 朝はどのようにして起きていますか? (人)

	1年	2年	3年	合計
① 自然に目が覚める	6	2	5	13
② 目覚まし時計で目が覚める	6	12	11	29
③ 家の人に起こされて目が覚める	8	2	6	16

自力で起きる努力をしよう!!

二 排便

⑥ 大便是どのようにでますか? (人)

	1年	2年	3年	合計
① 毎日出る	6	12	13	31
② 2、3日に1回出る	10	2	8	20
③ 4、5日に1回出る	1	0	2	3
④ 1週間に1回出る	0	2	0	2

(便秘改善の第一歩)

- ① スムーズな排便には「朝食」が重要!!
- ② こまめに水分補給を!
- ③ 海藻類や果物をすすんで摂取しよう!



三 朝食

⑦ 朝食を食べますか? (人)

	1年	2年	3年	合計
① 毎日食べる	16	14	17	47
② 食べる日の方が多い	2	1	3	6
③ 食べない日の方が多い	1	0	0	1
④ 食べない	1	1	1	3

約9割の人が朝食ごはんを食べているね!

朝食ごはんは...

- ・ 月曜の働きを活動にしてくれる!
- ・ 集中力や記憶力UP!!
- ・ 体内リズムが整う!!

⑧ 食べない理由は? (人)

	1年	2年	3年	合計
ア. 朝、起きるのが遅いので、食べる時間がない	1	0	0	1
イ. いつも食べない	1	0	1	2
ウ. 食欲がない(食べようという気にならない)	0	2	1	3
エ. その他	0	0	0	0

(人) 朝食ごはんは1日のエネルギー源!

しっかり食べて、
学校に来よう!!



四 歯みがき

⑨ 歯みがきはいつしていますか? (人)

	1年	2年	3年	合計
朝				
① 起きてから朝食までに	1	0	2	3
② 朝食後に	14	13	15	42
③ 起きてからと朝食後に	3	1	0	4
④ みがかない	2	2	4	8
給食後				
① 毎日みがく	2	1	7	10
② みがか日の方が多い	6	0	1	7
③ みがかない日の方が多い	11	6	5	22
④ みがかない	1	10	8	19
夜				
① 夕食後に	3	4	1	8
② 寝る前に	14	8	18	40
③ 夕食後と寝る前に	1	4	2	7
④ みがかない	1	0	0	1

朝・晩はかかさず「みがき」している人が
多いね!!

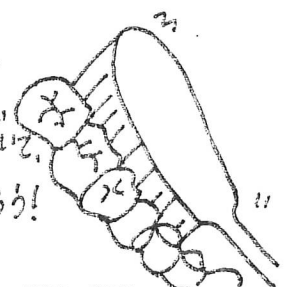
歯を失う原因の7割は
虫歯・歯周病



○ 歯みがきのコツ

- ① 毛先を歯にきちんとあててみがく
- ② 軽い力で「みがく」
- ③ 小刻みに動かす

毎日、毎食かかさず「みがき」、
自分の歯は自分で守ろう!



⑩ 学校にいる間に「だるい」「やる気がおこらない」「豆乳がまーっとしている」と感じることはありますか?

	1年	2年	3年	合計
① ない	1	0	0	1
② ときどきある	14	13	12	39
③ よくある	3	2	9	14
④ ほとんど毎日	2	1	2	5

あると答えた人! → 睡眠はしっかりとれている?
→ ごはんはしっかりと食べている?

自分の生活を見直してみよう!

健康な生活を送るためには、自分自身で
どうすればいいのかわかることが大切だよ!!

