



プール学習のときに気をつけること

★今年度の健康診断が終了しました。保護者の皆様には、たくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。結果一覧は、個人面談で担任の先生よりお渡しします。日付は面談初日の7／15で統一していますのでご了承ください。受診が必要なお子様には、再度受診勧告書を封入していますので、夏休みの時間があるときに受診して下さいますようお願いいたします。

6月に実施したアンケートの結果です。

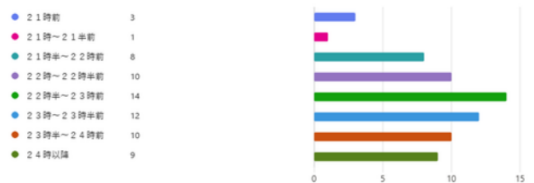
生活習慣アンケート結果

実施日：R8.6.8~6.12のうち1日

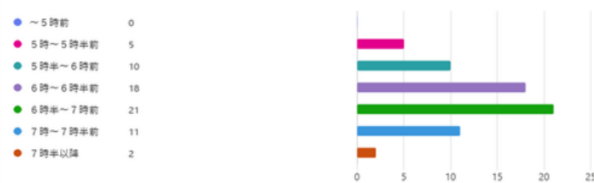
就寝時間・起床時間について



3. 昨日は何時に寝ましたか。



4. 今日は何時に起きましたか。



5. 平日（学校のある日）の寝る時刻は、いつも同じですか。



◆ 24時以降に寝た人が、全校の13%いました。日付が変わる前には寝られるといいですね。
◆ 朝起きる時間を調整すると、夜自然と眠くなります。起床時間の15~16時間後に眠くなるよう体はできています。

朝食について



6. 今日朝ご飯を食べましたか。



7. 食べなかった理由を教えてください。（あてはまるものすべて）



8. 平日（学校のある日）は朝ご飯を食べますか。



◆ 朝食は79%の人がいつも食べてきていることがわかりました。
◆ 時間がない人は、果物やおにぎりなど、簡単に食べられるものを少しでも食べてから登校すると、午前中の勉強もはかどりそうです。

排便について



11. 平日（学校のある日）は排便がありますか。

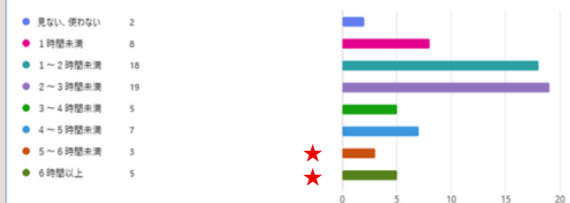


◆ 全校の55%の人が毎日排便があることがわかりました。できれば、毎朝スッキリしてから登校するリズムが整うといいですね。

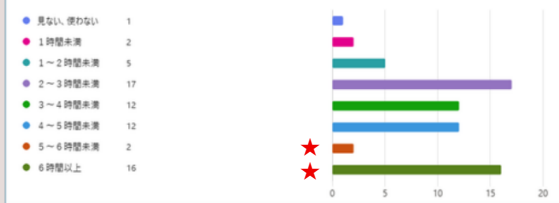
メディアの使用時間について



12. 平日（学校のある日）、メディア機器を一日何時間見たり使ったりしていますか。（学習目的以外で）



13. 休日（学校が休みの日）、メディア機器を一日何時間見たり使ったりしていますか。（学習目的以外で）



◆こども家庭庁の青少年のインターネット利用状況調査によると、中学生の平日のインターネット利用時間の平均は「5時間2分」でした。それ以上使用している人が矢島中には約12%いました。

14. 由利本荘・にかほ地域の学校では、中学生はメディア機器を夜9時以降使用しないよう呼びかけていることを知っていますか。



15. 平日・休日に関係なく、夜9時以降、メディア機器を見たり使ったりするのをやめていますか。



◆「夜9時以降はメディア機器の使用をしない」というルールを知っている人が87%もいるにも関わらず、夜9時以降も使用をやめずに使っている人が57%もいました。

体調について

16. 午前中、だるいなど体の調子が悪いことがありますか。



17. 午前午後関係なく、頭が痛くなることがありますか。



18. 午前午後関係なく、おなかが痛くなることがありますか。



19. 午前午後関係なく、イライラすることがありますか。



20. 授業中に眠くなることがありますか。



◆ほとんどの人が元気に過ごせているようです。

◆授業中、午前も午後も眠くなってしまいう人が全校の18%ほどいました。

もうすぐ夏休みです。健康的で充実した1ヶ月にできるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

