

令和7年9月9日

～朝食・睡眠調査結果編～

# ひまわり

2学期が始まりました。今年は例年よりも暑い日が続いています。9月中は体操服での登校が可能ですが、体育などで汗をかいた際には着替えが必要です。自分の1日のスケジュールに合わせてタオルや、肌着の用意ができるとういですね。

## 9月の保健行事

3日(水)～5日(金) 二計測

※全クラス対象で実施しました。

欠席していた人は8日(月)から随時実施していきます。



## スポーツの秋！けがに気をつけて体力アップ！



9月後半には新人戦が始まります。夏休み中、1・2年生はこの日の一つの目標にして、一生懸命練習に励んでいましたね。

練習の成果を発揮できるよう、以下のことに気をつけて頑張ってください。応援しています！

### ウォーミングアップ

筋肉を温めると動きがよくなる

- ・ストレッチ(ゆっくり伸ばす)
- ・ランニング(15分程度)

### クールダウン

急な運動停止は疲れの原因

- ・運動をゆっくりやめる
- ・ストレッチを十分に行う

### 十分な休養

睡眠中に筋肉は修復される

- ・ぬるめのお風呂につかる
- ・いつもより早めに寝る

## まだまだ暑い！「熱中症」に注意です！

この先は、通常、徐々に気温が下がっていきませんが、雨が降って湿度が高くなったり、台風の影響で熱くなるなど、気温も湿度も大きく変化します。熱中症の危険もまだまだ続くといわれています。予防のためにお願いしたいことは、特にこの3つ！！

- ① 朝ごはんを「必ず」食べてくること
- ② 水筒を「必ず」持ってくること
- ③ 肌着や体操服の「着替え」を持ってくること

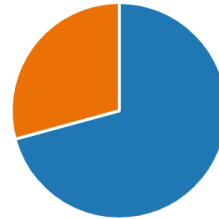


**熱中症やケガに気を付けながら元気に過ごしましょう！**

## 朝食睡眠調査の結果より

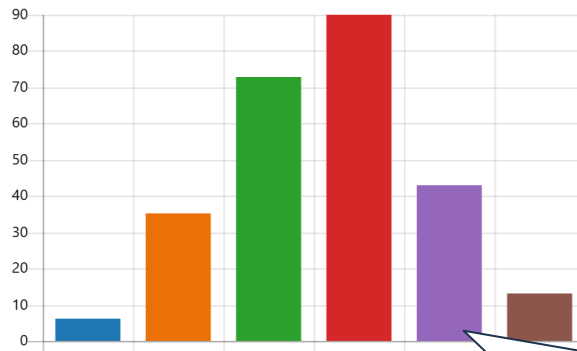
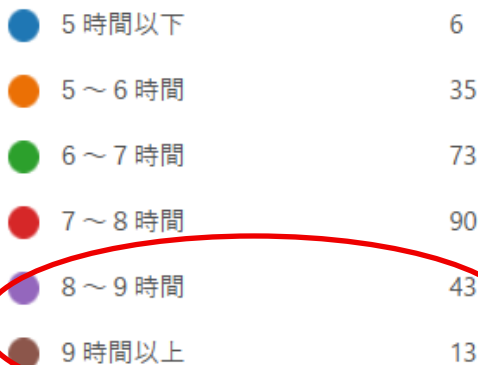
1 学期末に調査した結果から  
気になったところをお知らせします

5. あなたは毎日の睡眠で、十分な睡眠がとれていると思いますか？



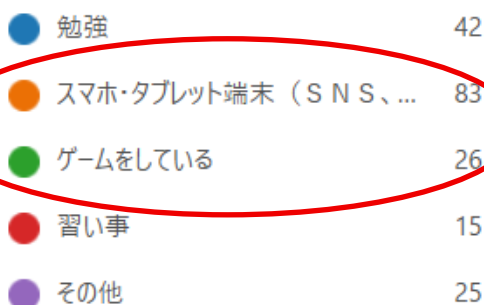
十分に睡眠が  
とれていると答えた人  
が7割。  
多くの人は眠れている  
と感じている

6. 平日、何時間ほど寝ていますか？



国が推奨する睡眠時間「8 時間以上」がとれているの  
は2 割程度。

9. 十分な睡眠時間を取れていないと答えた人は、何をしていたり眠れませんか？（複数回答可）



スマホやタブレット、  
ゲームと答えた人が  
半数以上。

1 学期末に、保健委員会で行った朝食睡眠調査の結果（一部抜粋）です。  
丸中生の 7 割は、「自分の睡眠が足りている」と感じていましたが、実際に寝ている時間は国が推奨する 8 時間よりも少ない人が多く、スマホやタブレット端末、そしてゲームに時間を費やしているという結果が見えてきました。

あなたはこの結果を見てどう考えますか？また、あなた自身の生活はどうでしょうか？  
2 学期は、1 学期よりも、よい生活習慣の人が増えることを願っています。