

ひまわり



～朝食・睡眠調査結果編～

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よいですね。

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年生はこの日を一つの目標にして、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すが、雨が降つ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



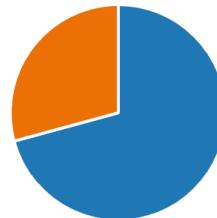
熱中症やケガに気を付けながら元気に過ごしましょう！

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？

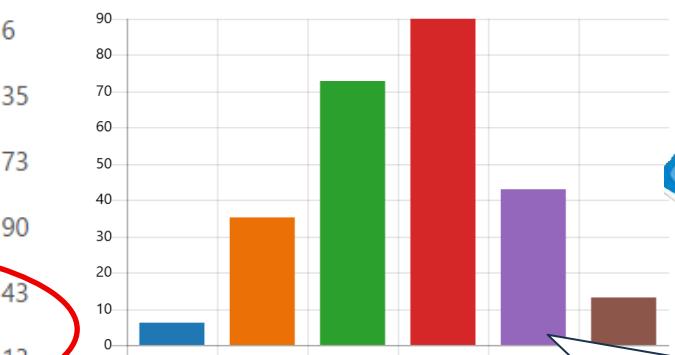
- はい 184
- いいえ 76



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？

- 5時間以下 6
- 5～6時間 35
- 6～7時間 73
- 7～8時間 90
- 8～9時間 43
- 9時間以上 13



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りていないと答えた人は、何をしていて眠れませんか？（複数回答可）

- 勉強 42
- スマホ・タブレット端末（SNS、… 83
- ゲームをしている 26
- 習い事 15
- その他 25



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。