

元気な四中生をめざして

第 2 号

生活リズムを整えて、元気な夏休みを!! ～早寝・早起き・朝ごはん～

6月に生活習慣アンケートを実施しました。学力や体力、そして心の健康を支えているのは、日々の生活習慣です。夏休みは自由に使える時間が増える一方で、生活リズムが乱れやすい時期でもあります。



アンケート結果を参考にしながら、自身の生活を見直し、健康で充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。

- | | | |
|---------------------|--------------|-------------------------|
| ●「運動やスポーツをすることは楽しい」 | 91% (R7 90%) | <「とても楽しい」 53% (R7 54%)> |
| ●「朝ごはんを週に4日以上食べている」 | 94% (R7 95%) | <「ほぼ毎日」 88% (R7 91%)> |
| ●「23時までに寝ている」 | 56% (R7 57%) | <「0時以降」 16% (R7 12%)> |
| ●「スマホ、タブレット等を1時間以内」 | 26% (R7 26%) | <「2時間以上」 38% (R7 40%)> |

◎ 体を動かそう!!

体育の授業がない夏休みは、運動する機会が減りがちです。アンケートでは、体育の授業以外で週3日以上運動している生徒は約6割でした。特に3年生は5割を下回っています。



体を動かすことは体力の向上だけでなく、気分転換やストレスの解消、学習効率の向上にもつながります。散歩やジョギング、ストレッチなど、短時間でもよいので毎日体を動かすことを心掛けましょう。

◎ 食事を大切にしよう!!

暑い日が続くと、冷たい飲み物や食べやすいもののばかりを口にしがちです。栄養バランスを意識して食事をしている生徒は、83%でした。



特に朝食は、一日の活動のエネルギー源となる大切な食事です。毎日3食を規則正しくとり、元気に暑い夏を乗り切りましょう。

◎ 睡眠をしっかりとうろう!!

十分な睡眠は、心と体の回復に欠かせません。アンケートでは、約4割の生徒が23時以降に就寝しており、3年生では66%に達しています。

睡眠不足は集中力の低下や体調不良につながります。夜はできるだけ22～23時には就寝し、朝は決まった時刻に起きるなど、規則正しい生活リズムを維持することが大切です。



◎ 時間を上手に使おう!!

夏休みは、自分で時間を管理する力を身に付けるよい機会です。宿題や家庭学習、部活動、読書、家族との時間など、「やるべきこと」と「やりたいこと」のバランスを考えながら計画的に過ごしましょう。スマホやゲームに時間を使い過ぎないように、自分なりのルールを決めて生活することも大切です。

