

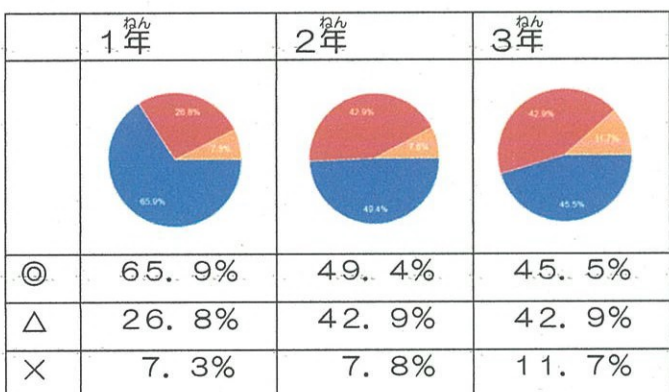
第2回 中原健康 WEEK の結果

次回は冬休み明け

1/8(水) ~ 1/10(金)の

実施です!!

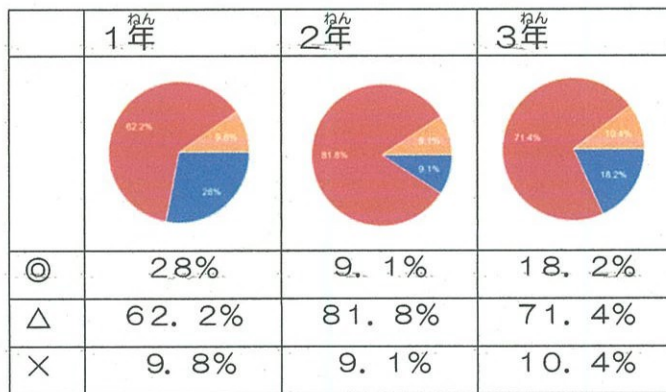
1. 朝ごはんを食べたか



※ ◎しっかり食べた △まあまあ食べた ×食べていない

1学期同様、学年が上がるにつれて、朝ごはんを食べない人が増えています。体調不良で保健室に来る人の中にも、「朝何も食べていません」という人が沢山います。少しでも食べる習慣をつけていきましょう。

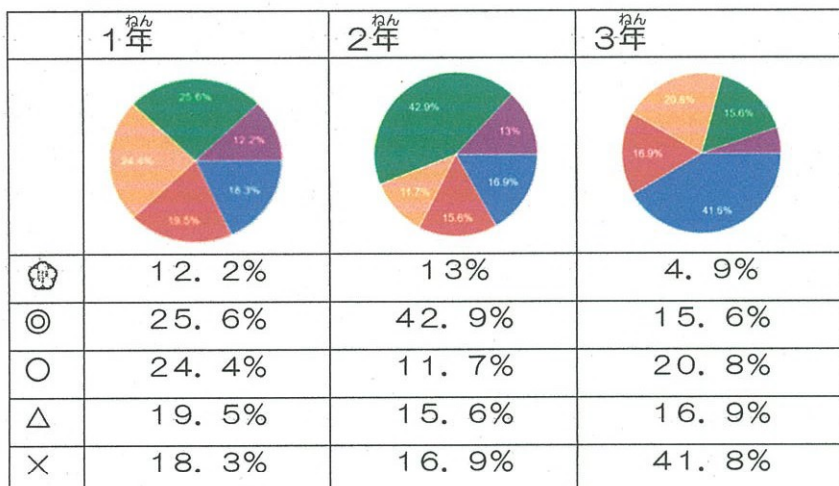
2. 睡眠時間



※ ◎8時間以上 △6時間以上 ×6時間未満

睡眠時間を十分に確保できている人は少ないです。1学期同様、特に2年生は睡眠不足が気になります。3年生は1学期に比べ、十分な睡眠がとれている人が増えた一方で、6時間未満の人の割合も増えてしまいました。ゲーム時間、スマホ使用時間の見直しが必要だと思います。

3. (前日の) 運動時間



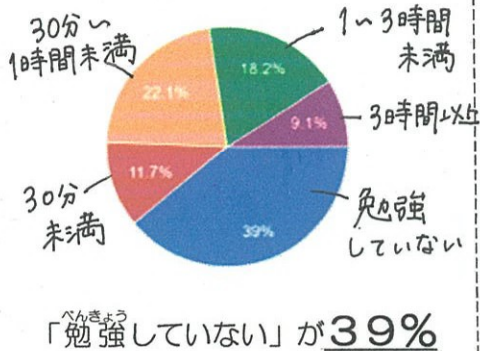
※ ◎3時間以上 ○1~3時間 △30~1時間 ×30分未満 ×運動していない

最も気になったのは3年生です。「運動していない」と回答した人が、1学期は9.8%であったのに対し、41.8%となりました。(どちらも前日に体育がない日の結果です。)部活動の引退や、受験に向けた勉強等も関係しているとは思いますが、毎日少しでも体を動かして、心と体をリフレッシュさせましょう。

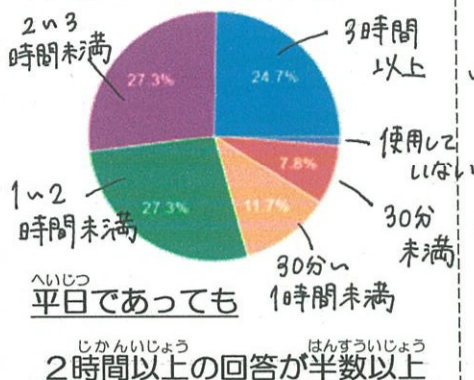
そんなに激しい運動ではなくても、ウォーキングやランニングなど気軽にできるものや、自宅でするストレッチもおすすめです！
継続が大切！



4. 前日の家庭学習時間



5. 前日のスマホ使用時間



6. 前日のゲーム使用時間

