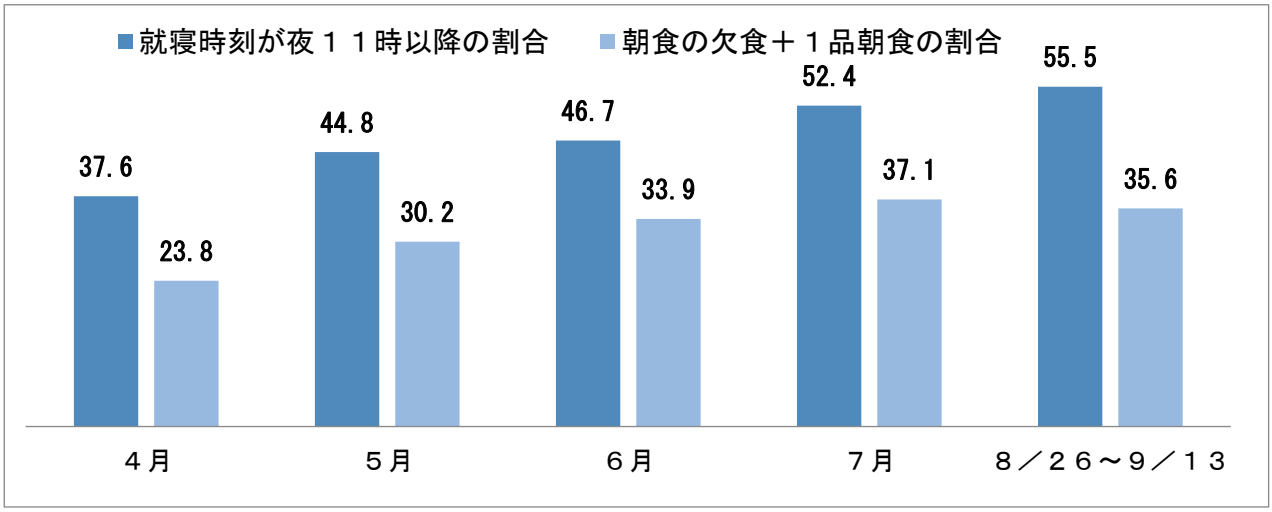
ほけんだより

令和６年９月１９日　三井楽中学校保健室

生活習慣 を見直して 元気に過ごそう！



これは健康観察簿に記入している就寝時刻や朝食について、月別の平均を表したものです。

（わかったこと）

- 夜１１時以降に寝る人の割合が増えている。
- 朝食はほとんどの人が食べている。
- 一方で、朝食を食べていない人の割合が増加傾向にある。

１日当たりの欠食者数（人）	４月	５月	６月	７月	8/26～9/13
	１．１	０．５	０．７	２．１	１．８

就寝時刻が遅くなり、朝ごはんがややおろそかになっている傾向があります。

★　**帰宅してから寝るまで、実際に使える時間を計算してみましょう。**

帰宅　→　→　→　　就寝　→　→　→

５	６	７	８	９	１０	１１	１２	

夕食、お風呂、宿題、明日の準備に有効に使ってください。

家に着く時刻	時	分
寝る時刻	時	分
使える時間	時間	分

中学生としてやらなければならないことを毎日やりながら、楽しみに使う時間をバランスよく配分しましょう。睡眠は疲労回復や脳のメンテナンス、記憶するという大きな役割があります。睡眠を７～８時間程度、朝食を食べる時間を必ず確保しましょう。

保護者の皆様におかれましては、家庭での子ども達の様子を見ていただき、くり返し声をかけていただきますようお願いいたします。