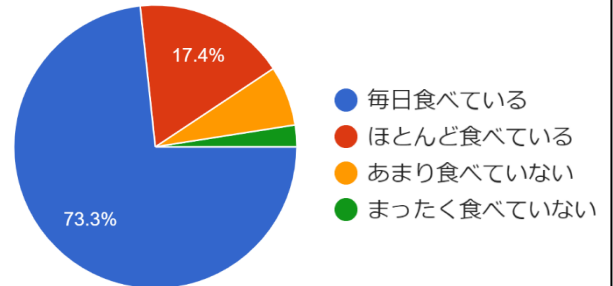


健康アンケートの結果より

水戸市立第二中学校 保健室 より

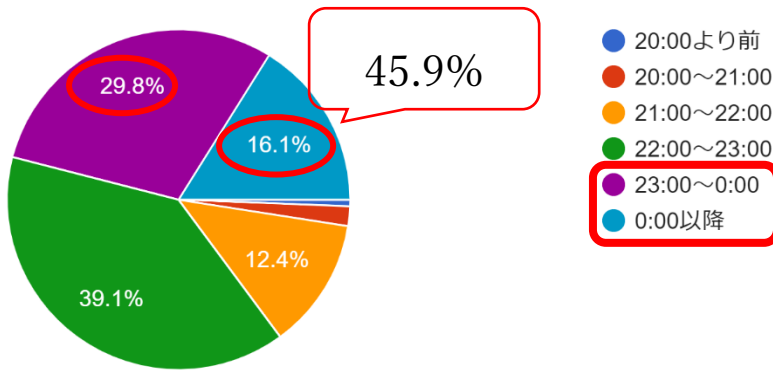
9月に全校生徒を対象に Googleforms でアンケート調査を行いました。アンケートの結果をみると、生活習慣が大きく乱れているようです。昨年度、休校明けに学校で体調不良を訴える生徒が多くいました。臨時休校中も規則正しい生活をするように心がけ、健康に生活することを意識しましょう。

Q. 朝ご飯を食べていますか。

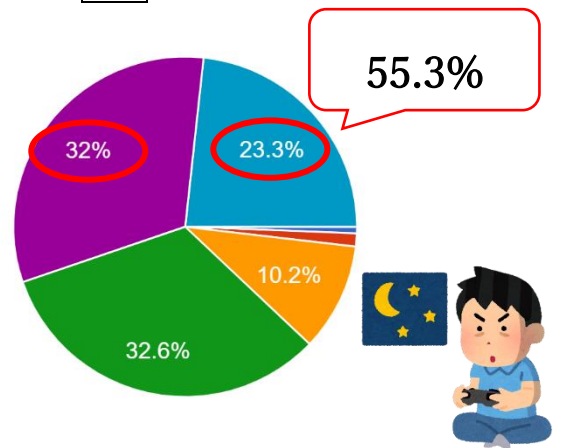


Q. 何時に寝ていますか

平日



休日



23時以降に寝ている生徒が平日は45.9%、休日は55.3%という結果でした。心と体が大きく成長するこの時期、睡眠時間の確保は何よりも大切です。

～ 保護者の方へ ～

休校明けの学校が辛くならないために…

「しっかり睡眠 ちゃんと朝ご飯を」



夏休みと臨時休業によって、お家で過ごす時間が長くなっています。外出もできず、自然に眠くなるということが難しくなっているかもしれませんが、不規則な生活を続けていると元の生活に戻ることがとても難しくなってしまいます。まだまだ中学生は「これを続けたら後で自分が辛くなるだろう」など先のことを想像しにくいので、家族がしっかりと支えて、休日でも平日でも同じペースで生活ができるように環境を整えてあげる必要があります。睡眠時間が少なかったり、朝食を食べていない状態が継続すると小さなことでイライラしたり、頭痛やだるさ、めまいなどの不調が出てきてしまいます。寝ることはどんな薬や治療法より心と体にも効くと言われているため、臨時休業、分散登校中も規則正しい生活を送れるようご協力をお願いいたします。