



*鏡を見ながら、
歯ブラシを縦に横
に使って、みがき
ましょう!!

smile

令和8年6月5日
身延中保健室
文責:望月智恵

昼休み、歯みがきしている？

来週11日(木)には、峡南地区総合体育大会が開催されます。3年生にとって、最後の大会になります。当日、今までの成果が発揮できるよう、まずは、よく食べ、よく眠り、規則正しい生活を送ることが大切です。気温の変化が激しくて、体調を崩している人もいます。体調管理をしっかりしていきましょう。

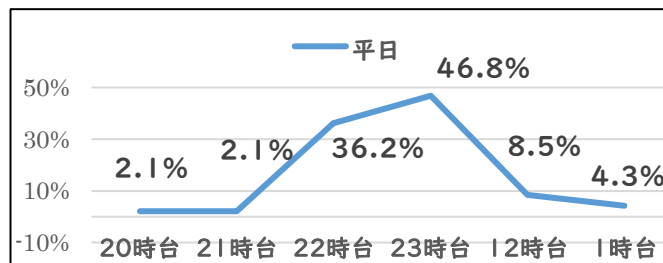
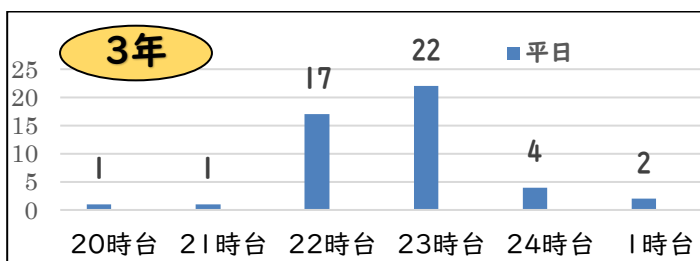
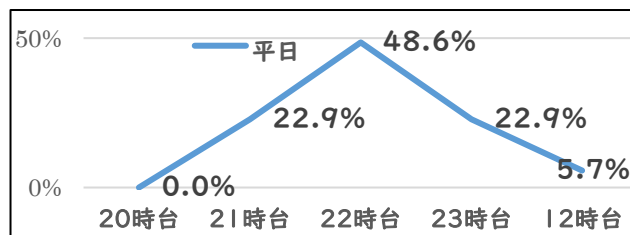
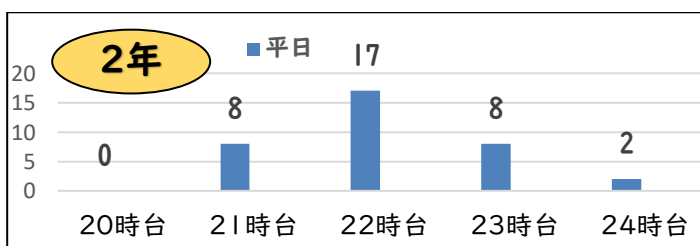
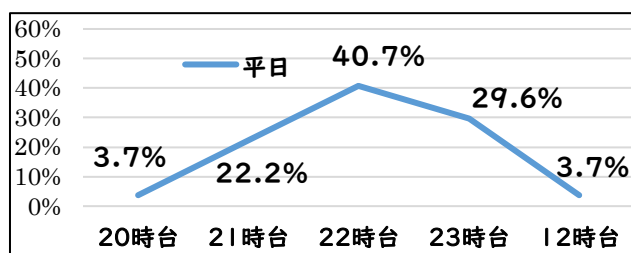
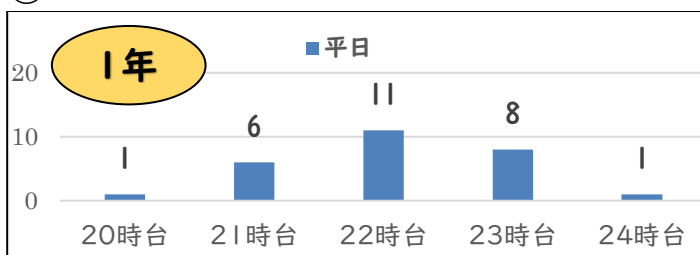
連休明け「心の声を聞かせて」アンケート結果

全生徒:5月8日(金)~14日(木)実施 全生徒130人:109人回答
(1年:27人 2年35人 3年47人)

その1

連休後に「心の声を聞かせて」のアンケートをとりました。皆さんの生活の様子から見てきた「身延中生の今の姿」についてお伝えします。その1、その2でお伝えします。

①平日の就寝時刻について(学年別)(人)

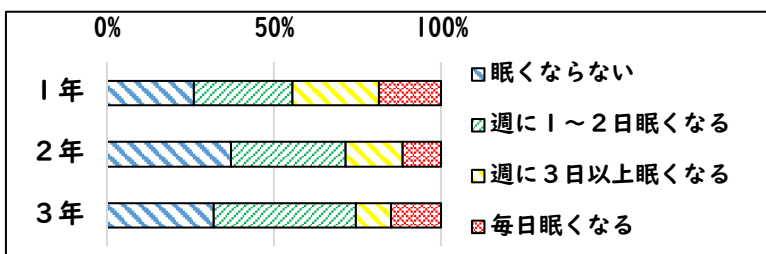


1 平日の就寝時刻について

学年が上がるにつれて、就寝時刻が遅くなる傾向が見られました。回答した生徒の約8割が22時以降に就寝しており、特に3年生は23時以降に就寝する割合が非常に高くなっています。

②午前中、眠くなることがありますか？

	眠くならない	週に1～2日眠くなる	週に3日以上眠くなる	毎日眠くなる
1年	7	8	7	5
2年	13	12	6	4
3年	15	20	5	7

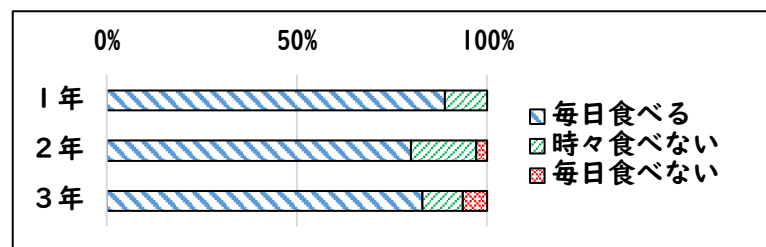


2 午前中の眠気について

約7割にあたる74人が、「午前中に眠気を感じている」という結果になりました。特に、3年生については約7割(20人)が週に1～2日は眠気を感じており、週に3日以上(毎日含む)眠気を感じる生徒も12人いました。

③朝食を食べますか？

	毎日食べる	時々食べない	毎日食べない
1年	24	3	0
2年	28	6	1
3年	39	5	3

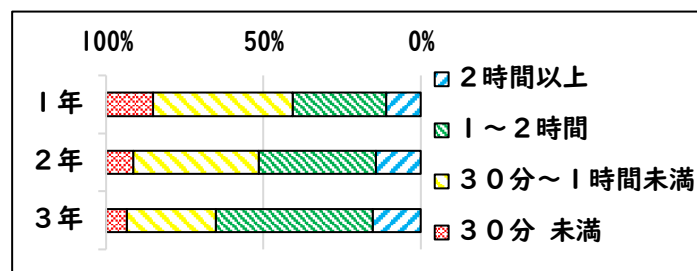


3 朝食の摂取状況

朝食を「毎日食べる」と回答した生徒は、全校で91人でした。一方で、「時々食べる」は14人、「食べない」は4人という結果でした。学年別で見ると、3年生は39人が毎日食べていますが、時々または食べないと回答した生徒も合わせて8人いました。

④1日どのくらい家庭学習をしますか？

	2時間以上	1～2時間	30分～1時間未満	30分未満	無回答
1年	3	8	12	4	0
2年	5	13	14	3	0
3年	7	23	13	3	1
全校	15	44	39	10	1

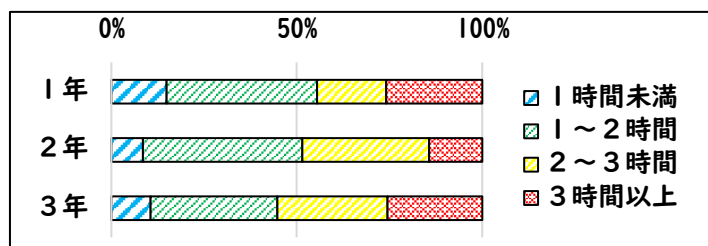


4 家庭学習の時間

最も多かった回答は「1～2時間」の44人で、次いで「30分～1時間」の39人でした。「2時間以上」取り組んでいる生徒は15人、「30分未満」は10人いました。3年生については、全体の約7割にあたる30人の生徒が、1日1時間以上の学習時間を行っていました。

⑤1日どのくらい、テレビを見ますか？(ビデオ・ゲーム・パソコン・スマートフォン等も含む。土日は除く)

	1時間未満	1～2時間	2～3時間	3時間以上
1年	4	11	5	7
2年	3	15	12	5
3年	5	16	14	12
全校	12	42	31	24



5 メディア視聴時間

回答した生徒の約半数にあたる55人が、1日に2時間以上メディアを利用している実態がありました。特に「3時間以上」視聴している生徒は3年生が12人と、全学年の中で最も多くなっていました。

アンケート結果から…アドバイス

- ・メディア利用時間と就寝時刻が気になります。家に帰ってから何をするのか、「家庭生活スタンダード」を守り、時間の管理をしましょう。…しなければならないことをまず先に。そして、スクリーンタイムの適切な管理もしましょう。
- ・早めに眠ることは、心と体の健康を保つうえでとても大切です。十分な睡眠は、疲れを回復させるだけでなく、集中力や学習効率の向上にもつながります。また、成長期には睡眠中に体の発達を促す働きも活発になります
- ・「朝食を食べない人」「時々食べない」が気になります。朝食は体と脳を起こして、勉強や生活リズムを整えるために大事です。午前中の活動や大会に向けたエネルギー源として、まずは毎日欠かさず食べることから始めましょう。