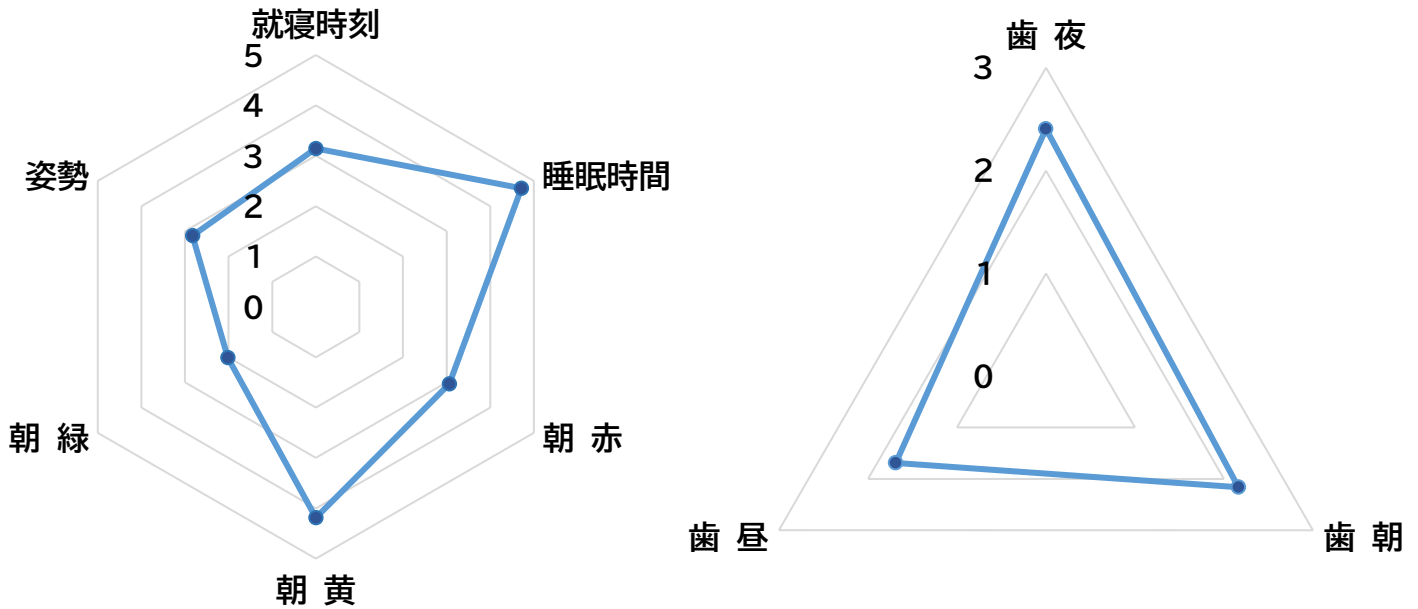




日間賀中学校 保健室 令和3年6月

5月1日(土)から5日(水)のゴールデンウィーク中に行った、生活リズムチェックの結果をお知らせします。左側は、「就寝時刻」、「睡眠時間」、「朝食」、「姿勢」の結果をグラフに表したもので、右側は「歯みがき」の結果をグラフに表したものです。各項目は下の表のようにポイント換算しています。

## 日間賀中学校全校生徒の平均



- 【睡眠】 就寝時刻が遅い傾向にあります。中には 24 時以降に寝ている人もいました。全員が 22 時台に寝られるよう、「メディアの使用は 21 時まででやめる」、「早い時間にベッドへ入る」など、早く寝る工夫をしましょう。
- 【朝食】 黄色、赤色の食品をとっている人は比較的多いです。しかし、野菜やフルーツなどの緑色の食品を摂ることができている人は少ないようです。3色そろった朝ごはんが食べられるよう意識をして生活しましょう。
- 【姿勢】 よい姿勢を意識できている人が少ないようです。学校保健委員会の話思い出して、姿勢よく生活をしましょう。
- 【歯みがき】 1日3回、3分以上～5分未満の丁寧な歯みがきをしている人が多いようです。今後も丁寧な歯みがきを続け、むし歯や歯周病を防ぎましょう。

<b>&lt; 就寝時刻 &gt;</b> 1週間の平均			
～ 22:29 …5	22:30 ～ 22:59 …4	23:00 ～ 23:29 …3	
23:30 ～ 23:59 …2	24:00 ～ 24:29 …1	24:30 ～ …0	
<b>&lt; 睡眠時間 &gt;</b> 1週間の平均			
8時間以上…5	7時間以上…4	6時間以上…3	5時間以上…2
4時間以上…1	4時間未満…0		
<b>&lt; 朝食：黄赤緑 &gt;</b> 5日間の合計			
食べられた日は1ポイント			
赤…肉、魚、乳製品等	黄…ご飯、パン、めん等	緑…野菜、果物等	
<b>&lt; 姿勢 &gt;</b> 5日間の合計			
意識できた日は1ポイント			
<b>&lt; 歯磨き &gt;</b> 1週間の平均			
5分以上…3	3分以上5分未満…2	1分以上3分未満…1	みがいてない…0