

ほげんだより

令和6年10月1日
呉市立郷原中学校
保健室

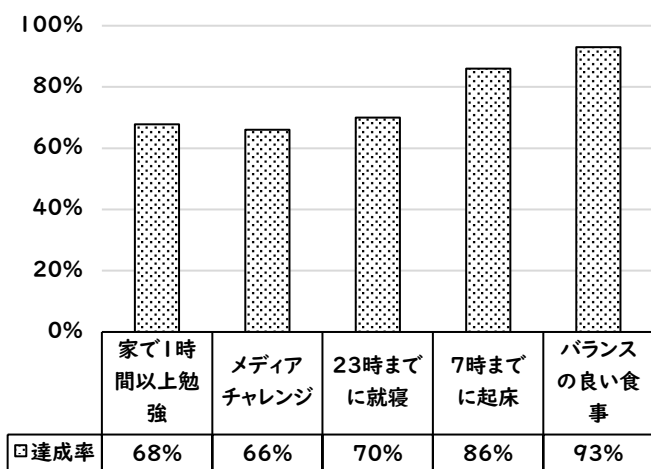
2学期生活リズム調べの結果 9/9（月）～9/13（金）

今回の生活リズム調べでは、自分がたてた目標を達成することができましたか？

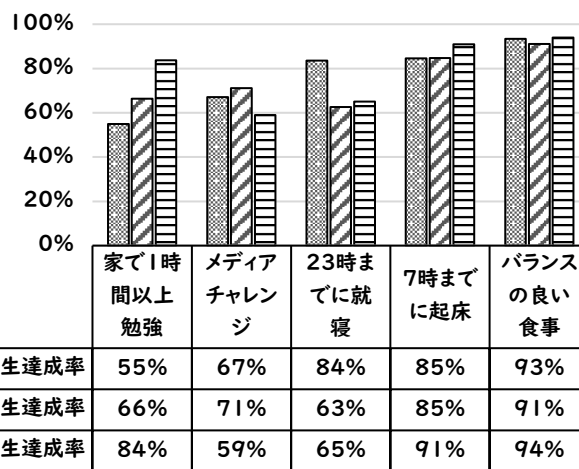
勉強，部活動，遊びに思い切りパワーを出せるよう，生活習慣を整えましょう。



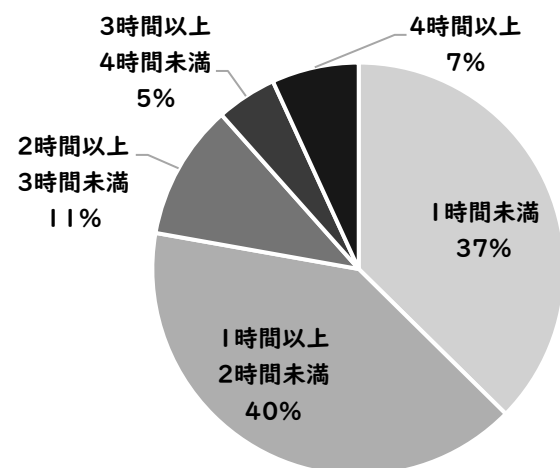
全体達成率



学年別達成率



メディア機器使用時間



◎どの学年も早起きとバランスの良い食事ができています。前回の結果と大きく変わりがないので、夏休みがありましたが、生活リズムを維持できていたことがわかります。

▲前回と同様2・3年生は寝る時間が遅くなりがちです。中学生に必要な睡眠時間は8時間以上です。自分が起きる時間から逆算して、何時に寝たら良いか考えてみましょう。

質のよい睡眠をとるために

- ・寝る3時間前には食事をすませる。
- ・ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。
- ・自分にあった布団，枕をつかう。
- ・昼間，適度に運動しておく。

朝起きたら，朝日をあびて
体内時計をリセット！

