

保健だより

平成30年10月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

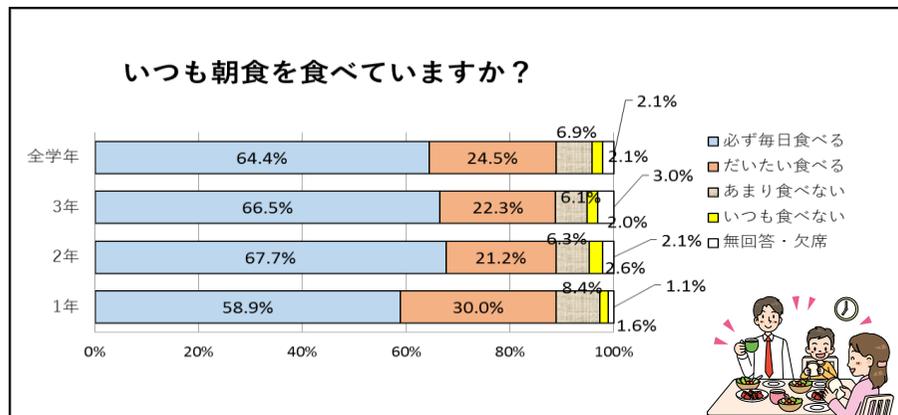


朝夕めっきり秋らしくなってきました。この時期は何か挑戦するにはとてもいい季節ですね。身体にも心にもたっぷりと栄養を与えて、夏の暑さで疲れた心身を癒しながら、よりいっそう勉強やスポーツに取り組んでみませんか？

ところで、9月の進路課が実施した第3回生活実態調査の結果で気になることがあります。勉強や部活で成果を上げるためには、まずは規則正しい生活習慣を身につけて、自分の健康管理をしっかり行うことです。

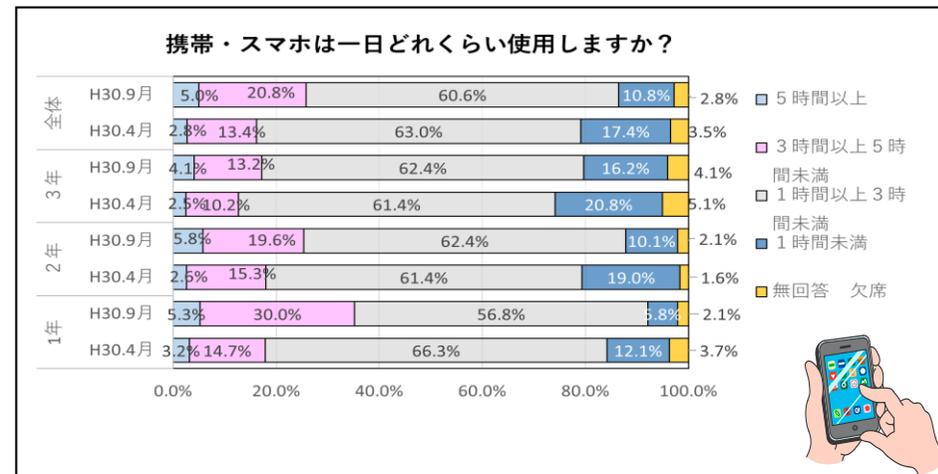
あなたは大丈夫ですか？

生活実態調査結果から□□□平成30年9月3日実施



朝食の摂取状況は、毎年どの時期に調査をしても、本校は全国平均と同じかそれを上回っていましたが、今回の調査結果では、「必ず食べる」と「だいたい食べる」を合わせて88.9%と、ここ数年で一番低い結果になっています。(平成30年4月92.9%)

朝食は、脳と体の目覚まし時計！！体にエネルギーを補給し、体温を上昇させることで、一日の活動へのウォーミングアップとなります。



携帯・スマホの使用時間については、4月と比較すると、夏休み明けということもあってか、長時間使用している人の割合が増えています。特に1年生は4月に比べると「3時間以上5時間未満」や「5時間以上」の人が増えており、1年生全体の3割以上となっています。3年生も3時間以上の人の割合が、昨年度の同時期の調査結果より多くなっています。

夏休みに実施した「健康力アップ30日作戦」の健康課題にも、たくさんの人が「夜更かしをしてしまう」をあげており、その原因のほとんどが「スマホやゲームを長時間している」というのにもかかわらず、なかなか改善できないという人が多かったです。

また、「睡眠」についても、「ぐっすり眠れた」と答えた人の割合は、全体の49.7%で、4月の調査結果(60.1%)より少なくなっています。

一日は24時間しかありません。その24時間をどう使うかは、あなた次第です。十分な睡眠をとって、朝ごはんを食べて元気に一日のスタートを切ってこそ、勉強や部活に自分の力が発揮できるのではないのでしょうか？

本格的な秋を迎え、今こそ自分の生活習慣を見直して、自分の目標に向かってチャレンジしてください。

