ほけんだより9月

令和８年　９月号
高千穂中学校
保健室

夏休みの生活リズムチェックカード結果発表

夏休み中の「睡眠・朝食・メディア・運動」などの生活について、みなさんにチェックしてもらいました。（集計期間：８月１８日（火）～８月２４日（月））今回は、その集計結果を紹介しながら、２学期を元気に過ごすためのアドバイスをお伝えします！自分の生活を振り返り、できていることや、これから気をつけたいこと考えてみましょう。

～各項目の達成割合一覧表（全校）～

	７日間 全てできた	５～６日	３～４日	０～２日
起床時間（７時までに起きられた日）	３０．３%	２９．９%	２０．９%	１９．０%
就寝時間（22時30分までに寝られた日）	２３．２%	１９．０%	２４．６%	**３３．６%**
朝ご飯を食べた日	**７８．８%**	１０．４%	６．２%	５．２%
歯みがき（１日３回以上できた日）	３２．７%	１０．４%	１３．７%	**４３．１%**
運動（体を動かした日）	５２．１%	１９．９%	１５．２%	１２．８%

📊 結果からわかること

① 朝食は、比較的しっかり食べられています。

７日間毎日朝食を食べた人は78.8%で、今回の項目の中では最も高い結果でした。一方で、学年によっても差がみられました。 毎日食べられていない人もいるため、朝食をとる習慣を続けていくことが大切です。

②就寝時間が遅くなりがちです。

22時30分までに寝られた日が0～2日の人が33.6%と最も多く、夜ふかしが課題です。

③歯みがきや起床、運動には個人差があります。

特に、1日3回歯みがきできた人は32.7%で、習慣化に向けた工夫が必要です。運動は7日間毎日できた人が52.1%でした。

🌱 ２学期に向けたアドバイス

📱 メディア

スマホやゲーム、動画などで、寝る時間が遅くなっていませんか？寝る１時間前は画面を見ないなど、自分なりのルールを決めてみましょう。

☀️ 朝食・起床

朝食を食べる習慣はこれからも大切にしましょう。起きたらカーテンを開けて朝の光を浴びることで、生活リズムを整えやすくなります。

🏃 運動

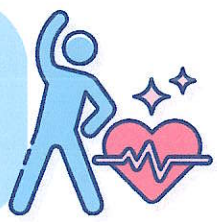
運動する時間が少なかった人は、日常生活の中で体を動かすことを意識しましょう。歩く・階段を使う・外で遊ぶなどできることから始めましょう。

🦷 歯みがき

「食べたらみがく」を意識して、朝・昼・夜の歯みがきを習慣にしましょう。特に、寝る前の歯みがきを忘れないようにしましょう！

👀 もっと詳しく見てみよう！

あなたの学年・クラスの結果はどうでしょうか？
QRコードから、グラフで詳しい結果をチェックできます！
友達や他のクラスと比べてみるのも面白いかも…？



夏休みの生活リズム三行詩

～１年生・保護者のみなさまの作品を紹介します！～

夏休みの課題として取り組んだ「生活リズム三行詩」に、保護者のみなさまにもご協力いただき、ありがとうございました。たくさんの素敵な作品が集まりました。作品に込められた「健康に過ごしたい」という思いを、これからの毎日の生活にもつなげていきましょう。

１年１組

生徒作品

○家族で笑い合って　今日もいい日に　なりそうだ
○エネルギー　チャージし元気　朝ごはん
○朝起きて　家族に笑顔で　おはようを
○早起きし　自分のために始める朝活　一歩リードの学習時間
○電源オフ　家族の笑顔　オンになる

保護者作品

○朝起きて　あなたの「おはよう」と言う笑顔で　目が覚める
○メディアオフ　家族時間に　笑いあり
○朝ごはん　みんなが揃う　家族時間
○お母さん、あのね　今日の出来事話す　我が家の夕食
○スマホ置け　しゃべっているのは　こっちだぞ

１年２組

生徒作品

○画面から　離れて見つける　夏の色
○朝日浴び　今日も笑顔で　いってきます
○早寝・早起き・朝ごはん　自分を守る　あいことば
○メディア利用　減らして増やす　家族時間
○スマホ置き　家族みんなで　思い出話

保護者作品

○炊きたての白いごはんを頬張る子　「あーおいしい」と純粋な言葉に　私の心もほっかほかと満たされる
○家族みんなを巻き込んで　メディアオフして絵しりとり　読み取り不可能我が子の絵
○メディアから　離れて見つける　笑顔の時間
○一日のパワーの源　朝ご飯　何でも食べて　絶好調
○整える　親の習慣　子の未来

１年３組

生徒作品

○メディアオフ　家族との時間　大切に
○朝ごはん　家族とみんなで　いただきます！
○メディアオフ　心と体の　デトックス
○ゲーム置き　家族との会話　楽しもう
○早起きで　部活と勉強　絶好調

保護者作品

○スマホ置き　今日はお外で　汗をかこう
○元気よく　おはよう！いただきます！いってきます！　我が家の朝の目標です
○朝の陽に　心とからだ　目を覚ます
○背がグングン　伸びる子たくさん　寝て食べて
○テレビ消し　みんなと布団で　トランプだ