

ほけんだより

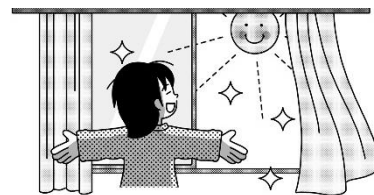
令和5年8月30日

No. 9

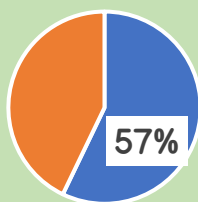
利尻中学校保健室

修学旅行、宿泊研修、職場体験、どの活動もケガや病気もなく終わり、本当によかったです。

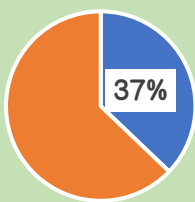
遅くなりましたが、夏休み生活アンケートの結果をお知らせします。いつもの夏・冬休みと変わらない結果でしたが、『朝食を食べなかった日があった人の割合』が増えて、5割を超えてしまいました。



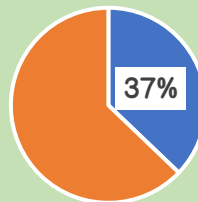
週に何回か朝食を食べなかった日があった人の割合



平均就寝時刻が12時を超えていた人の割合



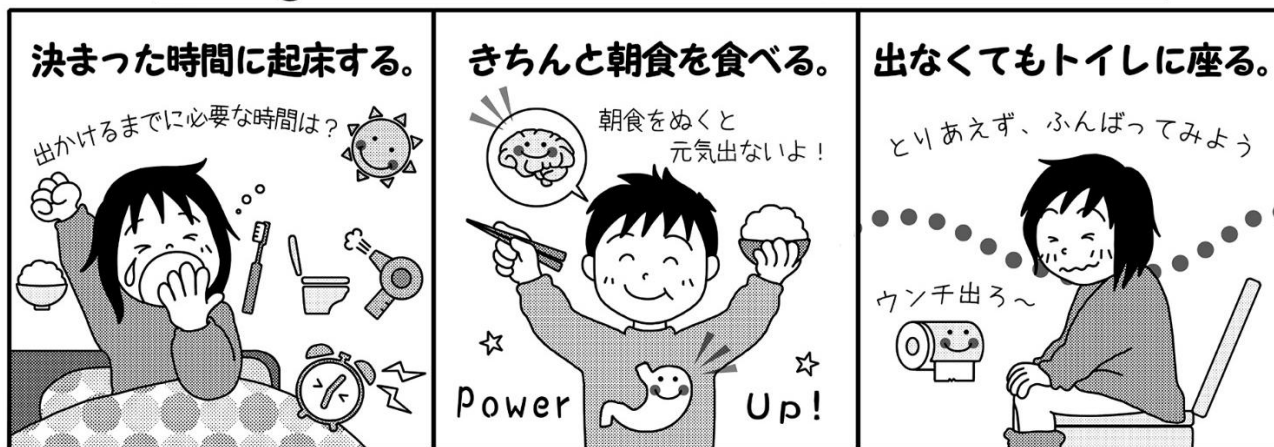
1日の画面視聴時間が5時間以上だった人の割合



夏休み生活アンケートの結果

今は、もっと多くの人が毎日朝食を食べていると思いますが、早く寝て早く起きて、朝食を食べて、スッキリした頭で授業を受けてほしいです。2週間後には期末テストもありますよ。

しつかり刻もう朝の生活リズム



ネットやゲームをやめられなくて、寝るのが遅くなってしまう人もいます。香川県では、条例でネットやゲームの時間が決められているそうです（違反しても罰則なし）。

ネットやゲームの時間をコントロールして、有意義に時間を使えるといいですね。

香川県ネット・ゲーム依存症対策条例

- ①18歳未満のコンピュータゲームの使用は1日60分（休日90分）まで
- ②中学生以下は午後9時、高校生などは10時以降のスマートフォン使用を控える