



健体康心

生活習慣アンケートから見えた鳴高定時制生の今！

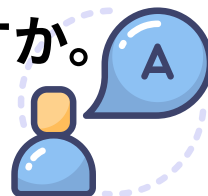
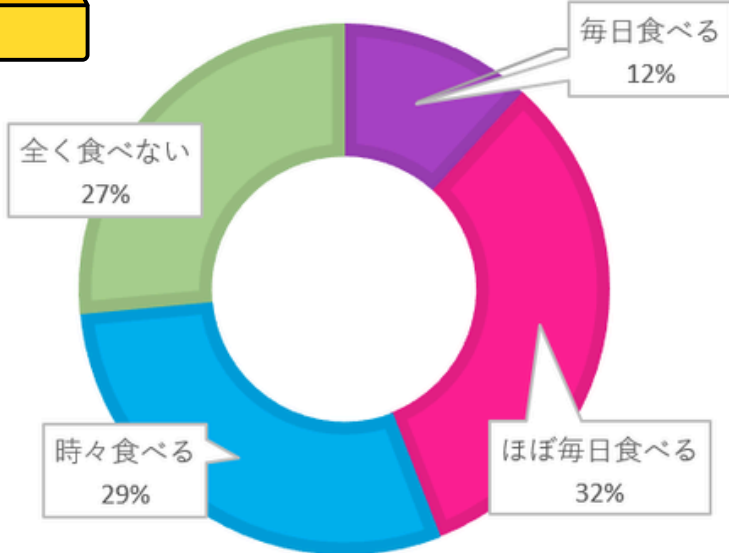
第1弾は朝食編！～「強く生きたい」、半数以上の生徒が毎日朝食を食べる習慣が十分ではないことがわかりました。～

先週のHRで、みなさんに生活習慣アンケート（生活リズムチェック）に協力してもらいました。今回はその結果の一部を紹介します。

鳴高定時制のみなさんの生活習慣には、どのような特徴があるのでしょうか。



? 朝ごはんを毎日食べていますか。



毎日・ほぼ毎日食べる
44%

時々・全く食べない
56%

★★★★★朝食を食べるメリット

- ・集中力アップ
- ・体温アップ
- ・力が出る

定通連体育大会まであと9日。

✦力を発揮するためには、睡眠・朝食・水分補給が✦
大切です。

LIVE



養護担当より



アンケートの自由記述に「強く生きたい」という言葉がありました。「寝る時間を早くしたい」「気分の浮き沈みが激しい」という声もありました。強さとは、無理をすることではなく、自分の体や心を大切にすることもできません。

まずは朝ごはんを食べること、少し早く寝ることから始めてみませんか。