



# 健体康心



## 生活リズムを振り返ろう！



本日のHRで生活リズムチェック結果の個票を返却します！

- ・気づいたことを書こう！
- ・意識したいことにチェック✓
- ・今日からできる目標を決めよう！



◎「できそうなこと」を一つ続けることが健康への第一歩！



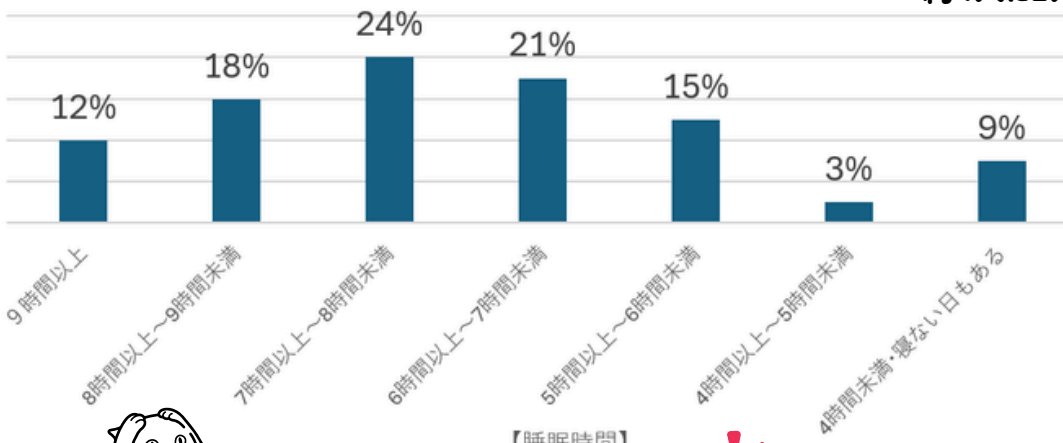
## 生活習慣アンケート結果発表 第3弾

～睡眠編～

あなたはしっかり眠れていますか？

### 平日の睡眠時間

7時間以上眠れている人が半数を超える一方で、約4人に1人は6時間未満という結果でした。



睡眠は、疲れた体だけでなく、脳を休ませる大切な時間です。定時制では下校時刻が遅く、遠方から通学している人は帰宅も遅くなりがちですが、できるだけ夜更かしを避け、十分な睡眠時間を確保するよう心がけましょう。

睡眠不足が続くと、集中力や学習効率の低下、体調不良につながることがあります。まずは“いつもより30分早く寝る”ことから始めてみませんか。



【睡眠時間】  
約4人に1人が6時間未満！



## 心の教育清掃活動

～地域も、自分の心もきれいに～



7月10日は「心の教育清掃活動」です。学校周辺を歩きながら、ごみ拾いをおこないます。一人ひとりの小さな行動が、学校や地域をきれいにし、自分自身の心も気持ちよくしてくれます。暑さが予想されるので、帽子や水分補給など熱中症対策を忘れず、全校生で気持ちよく活動しましょう。

## 養護担当より

最近、感染症による出席停止がありました。感染症予防というと、手洗いや換気を思い浮かべますが、実は「睡眠」や「食事」も大切です。睡眠不足や生活リズムの乱れが続くと、体調をくずしやすくなることがあります。期末考査前こそ、夜更かしをしすぎず、手洗い・咳エチケットなど基本の予防を心がけましょう。