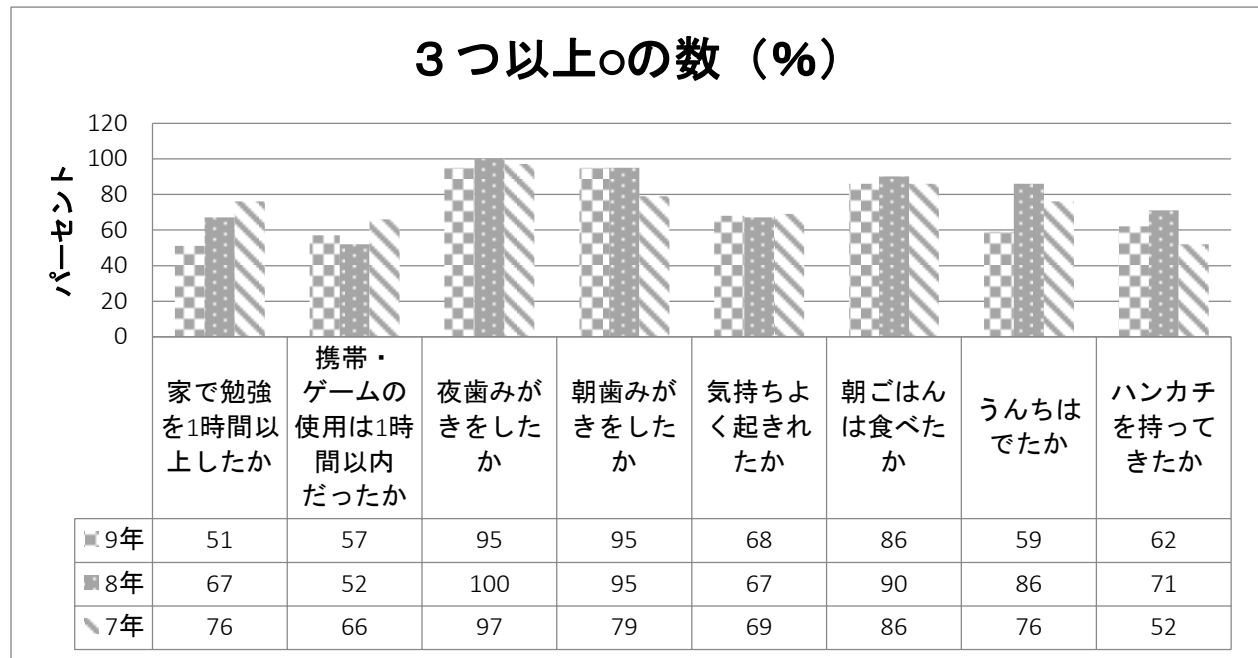


保健だより

大泉学園 堺市立大泉中学校 保健室 ~2学期はつらつカード号~

はつらつカード（10月23日~27日）集計 （9年37人，8年21人，7年29人）

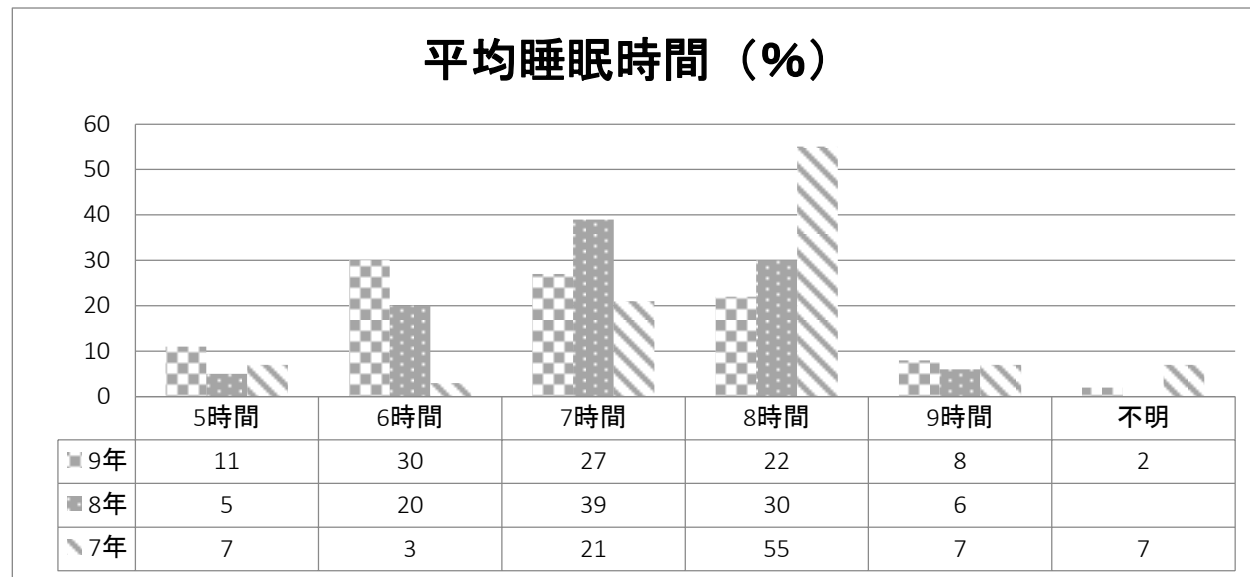
1週間、生活習慣調べをしました。今回も明日からの懇談で返します。振り返ってみて、生活の見直しが必要な人はこの機会に見直して下さい。3学期も調べます。



9年生は1学期に比べて携帯・ゲーム時間が減っています。家での勉強時間は増えていないけど塾や放課後学習などで勉強する人が増えたのかな？8年生は朝晩に歯磨きをする人が増えました。7年生は「デンタルフロスを使用しましたか？」の項目を増やしました。3つ以上〇は9人，31%でしたが41%の人が〇でした。

睡眠時間は8~9時間、遅くても0時までには寝ましょう！

目標 8時間以上睡眠達成率 7年62%，8年36%，9年30%
学年が上がるにつれて睡眠が足りていません。でも1学期より改善しています！



9年生は1学期に比べて平均睡眠時間が増えて「気持ちよく起きた人」も43%→68%に増えています。4~5時間睡眠も減っています。しかし平均入眠時間が0時以降の人が半数近くの43%もいます！塾などで遅くなることも多いと思いますが、睡眠不足で脳が疲労すると記憶力・判断力・注意力が低下するといわれています。効率よく勉強するために、睡眠を見直してみてください。



深刻な問題、便秘！

7年の24%，8年の14%，9年の41%の排便が週2回以下です！！便が硬くなったり多くたまったりすると、腹部に不快感や痛みを感じます。それにより何らかの治療が必要な状態を便秘症といいます。気になる生徒は一度病院へ受診し相談してください。

試してみよう！

