



# 毎日を健康に過ごすために、 調和のとれた『食事』、適度な『運動』、 適切な『休養・睡眠』がとれるように 生活を整えていきましょう！

今年度も、4月にゲンキッズ作戦を実施し、みなさんの生活習慣の振り返りを実施しました。そこから自分の生活の問題点を見付け、健康な生活を送るための目標を立てて生活改善に取り組んでください。充実した中学校生活を送るためにも、健康的な生活習慣を確立していきましょう！

今年のアクションプランでは、昨年度に引き続き、「食事」「運動」「休養・睡眠」を三本柱にして、それらにより健康的なものにしていくことを目標にしました。それぞれのポイントは以下の通りです。ぜひ、普段の生活で心がけていきましょう！

## ①「調和のとれた『食事』について

朝食は毎日食べていますか？



朝食は主食だけでなく、主菜や副菜、汁物などがついていますか？

## ②「適度な『運動』について

体育や部活動で一生懸命体を動かしていますか？



家では手伝いをして、こまめに体を動かしていますか？

登校は、徒歩や自転車ですんでいますか？

日中は、しっかりと目を覚まして授業や部活動に参加できていますか？

## ③「適切な『休養・睡眠』について

一日7時間以上の睡眠時間を確保していますか？

学習時間等、一日の時間の使い方について考えて過っていますか？

時間の使い方を見直して、少しでも早く就寝できるようにしましょう！



「スクリーンオフ22」に引き続き取り組みましょう！

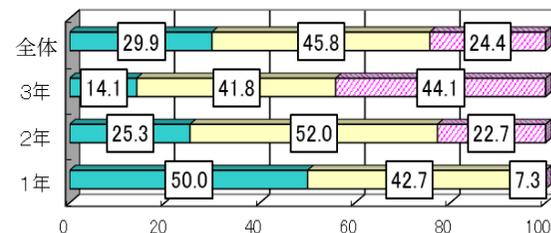
22時になったらテレビやパソコン、タブレット、携帯電話等の使用をやめ、ブルーライトによる睡眠障害を防ぎましょう！

最近、ゲームや携帯電話を触る時間が多い生徒が増加してきているように感じます。一部には、ゲームが生活の中心になりつつある生徒もあり、心配しています。今年度、1学期と2学期に、メディア機器の使用についてのチェック週間を設けることにしました。各家庭で決まりを決めてもらうなど、協力をお願いする部分もありますので、よろしくお願いします。

## 4月のゲンキッズ作戦の結果より

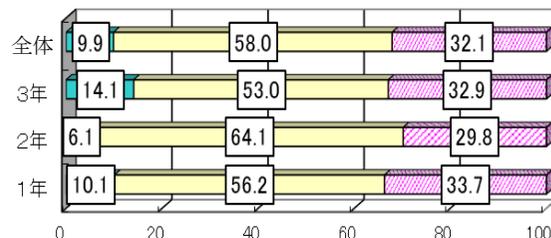
### 1 何時に寝ていますか

■ア.10時半前 ■イ.10時半～11時半 ■ウ.11時半以降



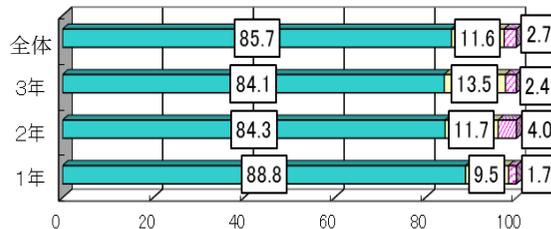
### 2 一日のテレビを見たり、ゲーム・パソコンをしたりする時間は？

■ア.1時間未満 ■イ.1～3時間 ■ウ.3時間より多い



### 3 朝食を毎日食べていますか

■ア.はい ■イ.だいたいあてはまる ■ウ.いいえ



就寝時刻が23時30分以降の生徒や、メディア機器の使用時間が3時間より多い生徒、朝食を毎日食べていない生徒が多いことが心配です。改善できるよう、毎日の生活を見直しましょう！