

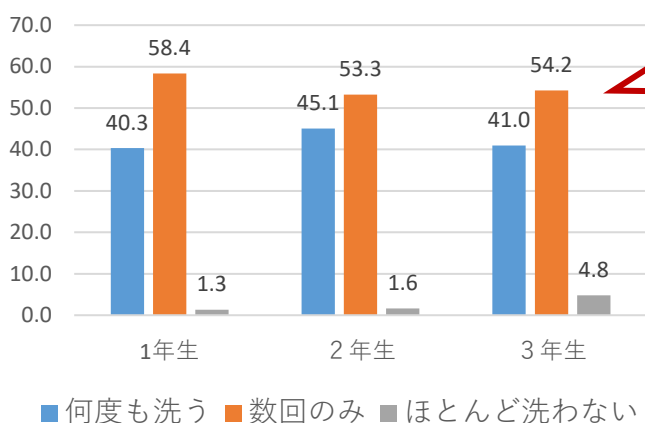
保健 LHR 全クラスで保健委員が行いました。

6月3日（水）に実施したLHRでは、生活リズムアンケートの結果とその結果から見える課題について、新型コロナウイルス感染症について発表しました。

新型コロナウイルス感染症について

生活リズムアンケートでも、意識調査をしました。結果が以下の通りです。

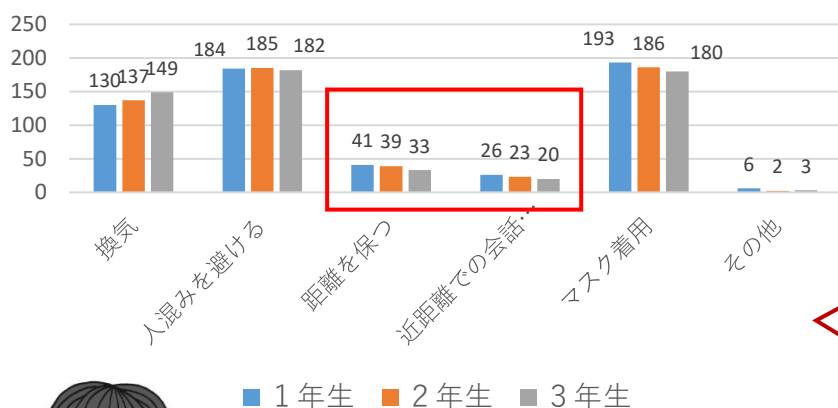
石けんでの手洗い回数（％）



どの学年も1日に数回のみ洗う人が多いです。
感染症の予防の基本は「手洗い」です。石けんで30秒以上かけて洗いましょう。



3密の意識、実施方法（複数回答）



「距離を保つ」「近距離での会話を避ける」を実施できている人が少なかったです。**ソーシャルディスタンス（人と人との距離は約2メートル）を保ち、生活をしましょう。**



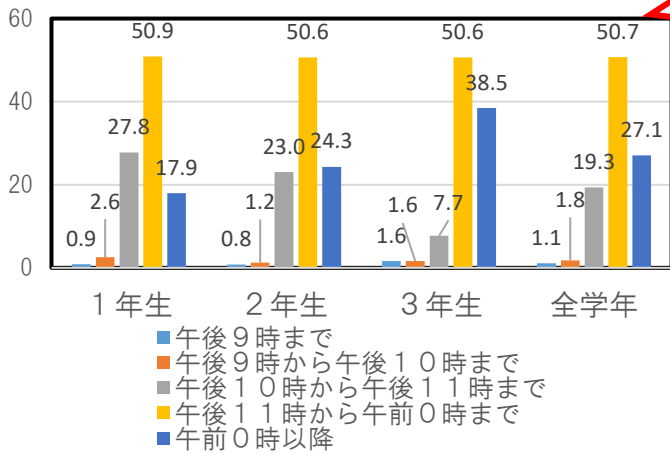
～マスクの着用について～

今回の生活リズムアンケートは、4月実施したものです。臨時休業明けてから、意識も高まり最近ではマスク着用している人が増えています。6月入ってから熱中症警報が発令されました。マスク着用による熱中症も考えられます。
こまめに水分補給をしましょう。特に運動する前の水分補給が大切です！



メディアの使用について

睡眠時刻 (%)



多くの人がその日のうちに寝ています。
部活動で**疲れた身体の回復や免疫力を高める**
ためにも睡眠時間を十分確保しましょう。

睡眠時間を確保して

3つのアップを目指しましょう！

◎**免疫力アップ**

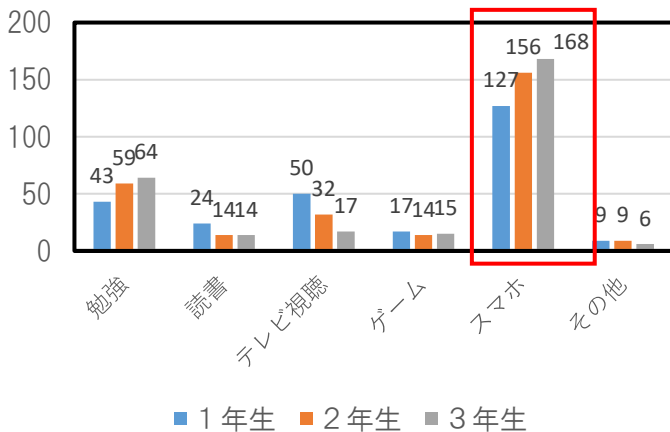
(疲労回復、細胞活性化)

◎**体力アップ**

(成長ホルモン分泌増加、筋力アップ・
骨強化)

◎**学力アップ**

就寝前の生活 (複数回答)



就寝前の過ごし方は、スマホを使用している人が圧倒的に多いです。

就寝前にスマホを使用すると・・・

- △視神経・脳細胞が刺激され、
- △良質な睡眠が得られない
- △睡眠時間が削られる
- △睡眠中の記憶力定着が妨げられる

就寝1時間前のスマホ利用をやめよう！

今回、就寝前の過ごし方の工夫について、アンケートを行いました。以下のような工夫があったので、ぜひ参考にして実践してみましょう！

〈勉強をする〉、〈本を読む〉、〈ストレッチ・マッサージをする〉、〈温かい飲み物を飲む〉、
〈心が落ち着くような音楽を聴く〉、〈1日の振り返りをする(日記をつける)〉、
〈スマホを利用しない〉、〈家族と話す〉
など・・・

