

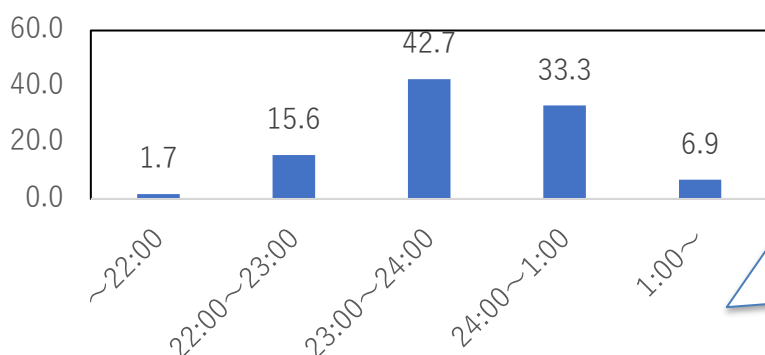
2学期になりました。全国的にも暑さが継続しています。鳥取県内においても、熱中症警報だけでなく、熱中症特別警報も発令されている日もあります。マイボトルを持参し、こまめに水分補給をしてください。

生活リズムアンケートの結果について

1学期実施した生活リズムアンケートの結果です。保健委員長・副委員長が結果考察をしました。

2学期も生活リズムアンケートを実施し、保健LHRで結果を発表します。

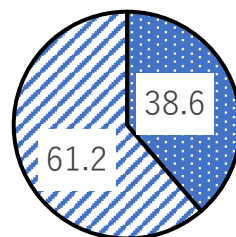
普段（平日）の睡眠時刻（%）



23～24時に寝ている人が多いです。次に、24時～1時に寝ている人が多いですが、23～24時に寝ることができるように保健委員として呼びかけたい。**学校から帰宅後、早めに寝るために素早く行動する意識を持つようにしましょう。**

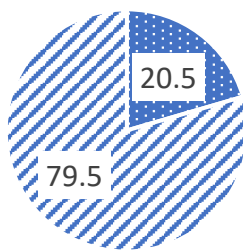
半分以上の人が、睡眠が足りていないと感じています。なるべく7時間以上睡眠をとることができるように、**学校から帰宅後は効率よく行動することや早めに就寝できるよう準備することなど工夫することが大切です。**また、睡眠の質を上げるためにも**就寝前のスマホ利用をやめましょう。**

睡眠足りているか（%）



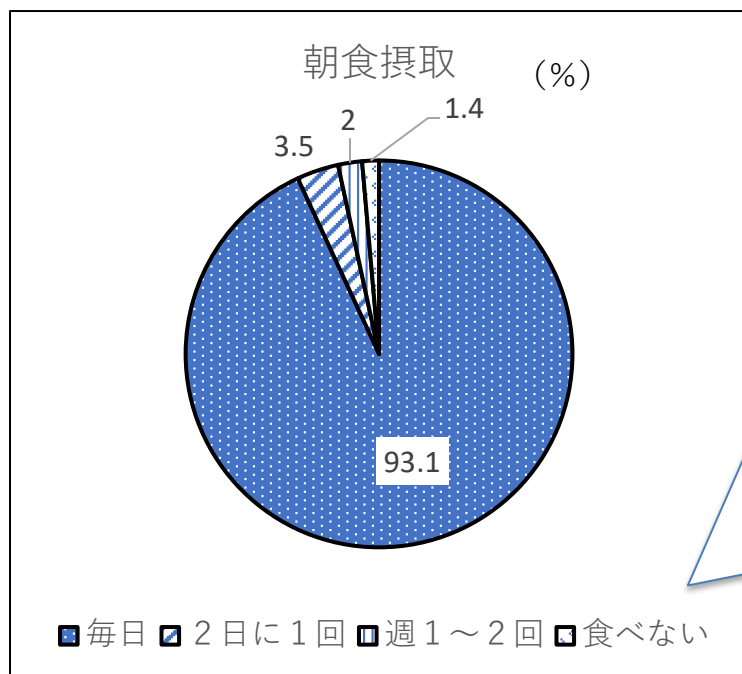
■ 睡眠足りている ■ 足りていない

就寝30分前のスマホ利用(%)



■ 未使用 ■ 使用

約8割の人が就寝前にスマホを使用しています。就寝前のスマホ利用が習慣になっていませんか？また、スマホ依存しているかもしれません。睡眠の質が悪くなるため、**就寝前のスマホ利用をなくすようにしましょう。**



93%とほとんどの人が朝食を摂っていますが、朝はパンやご飯だけなど炭水化物中心の食事になりがちです。

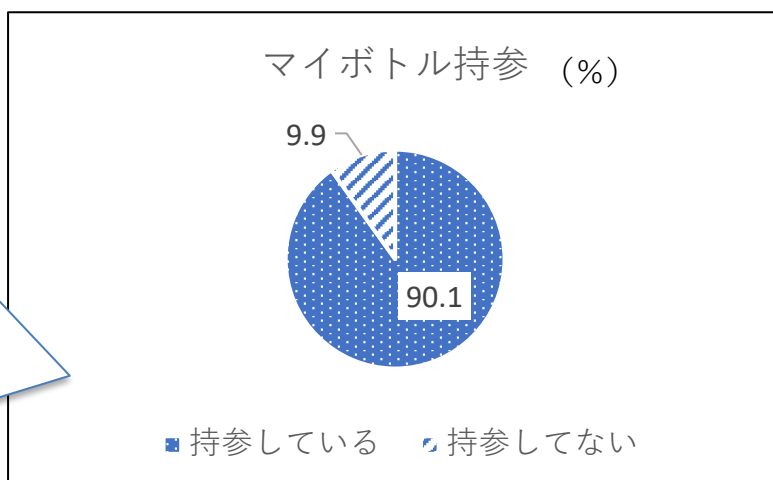
実は、**朝食ではたんぱく質をしっかり摂ることが大切です。**

筋肉の合成を助けるため「太りにくい体をつくる」ことにつながっています。

では、時間のない朝に、どのようにしてたんぱく質をとるのが良いのでしょうか。

肉、魚、卵など手間のかかるものを用意できない場合は、積極的にヨーグルト、チーズ、牛乳などの乳製品をとるようにしてみましょう。乳製品は、筋肉をつくるスイッチを入れてくれます。

ほとんどの人が持参しています。持参できない人は、朝準備する時間がないのかもしれませんが、暑い日が続いているので、水分補給をするために持参しましょう。



夏休みで生活リズムは崩れていないでしょうか？暑い日が続いており、熱中症のリスクがかなり高まっています。生活リズムアンケートによると朝食を摂取している人がほとんどですが、朝食を摂取しないことでも熱中症のリスクは高まります。**朝食を食べないということは、朝から水分と塩分が欠乏している脱水状態になるからです。**翠陵祭も近づいています。自分の生活を振り返り、生活リズムを整えていきましょう。

定期健康診断の結果、受診が必要な人は受診をしましたか？

- ★治療が終了した人は、治療済書の提出をお願いします。
- ★まだ受診できていない人は、早めに受診をしてください。高校生のうちは、530円(子ども医療助成制度)が使用できます。

保健室から...

