

ほけんだより臨時号

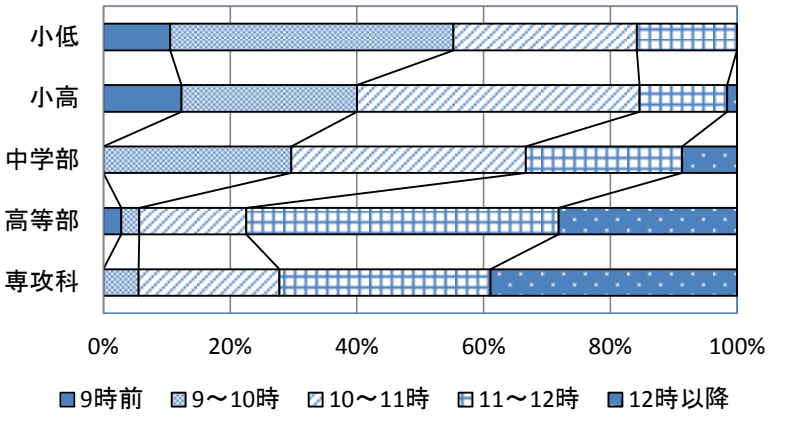


平成29年度 2学期 生活カレンダー集計結果

夏休み明けにみなさんが実施した生活カレンダーの集計結果です。自分の生活を意識し、振り返ることはできましたか？全体として、元気レベルが高い人は生活リズムが良い傾向にあるという結果になりました。

回収率	
小学部	85.0%
中学部	97.6%
高等部	83.3%

就寝時間



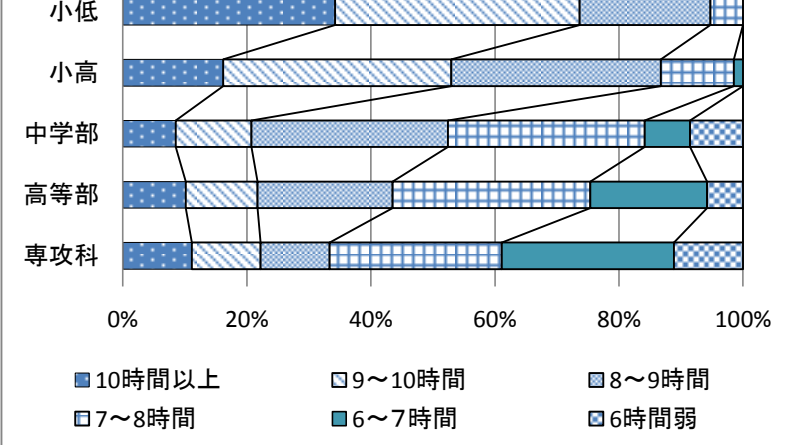
<就寝時間>

就寝時間は、年齢が上がるほど遅くなる傾向にありました。小低では12時以降に寝る人はいませんでしたが、専攻科では40%近くいました。

全校でみると、10時から11時に寝る人が一番多く、次に11時から12時に寝る人が多いという結果になりました。

健康と健やかな成長の為に、10時前の就寝を心がけたいですね。

睡眠時間

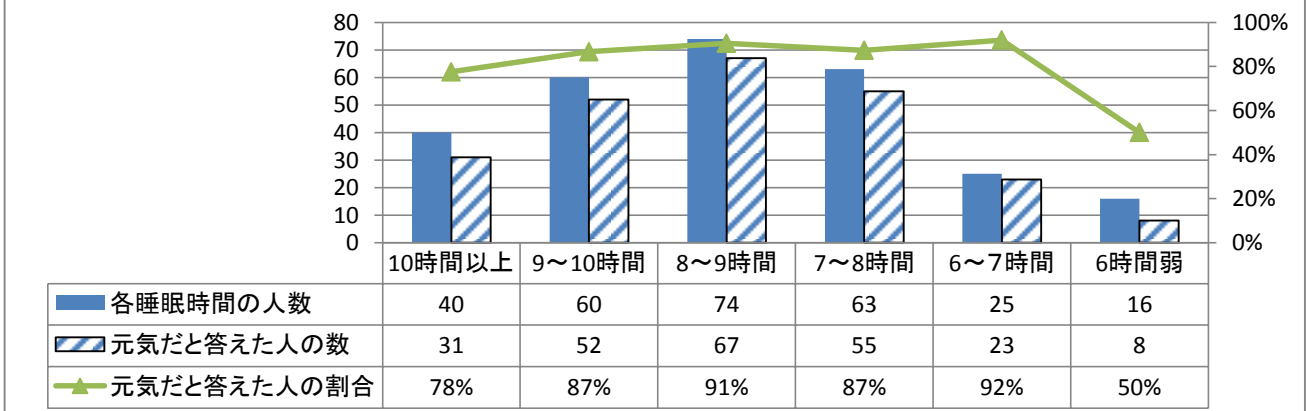


<睡眠時間>

睡眠時間と元気レベルの関係を見ると、睡眠時間が6時間以下という人は最も元気だと感じている割合が低く、50%でした。学部別に元気レベルが高い人の睡眠時間を比較してみると、小学部は8時間から9時間眠ったという人の中で95%以上の人が元気であると答え、中学部、高等部、専攻科は、7時間から8時間眠った人の93%以上が元気だと答え、一番割合が高いという結果になりました。

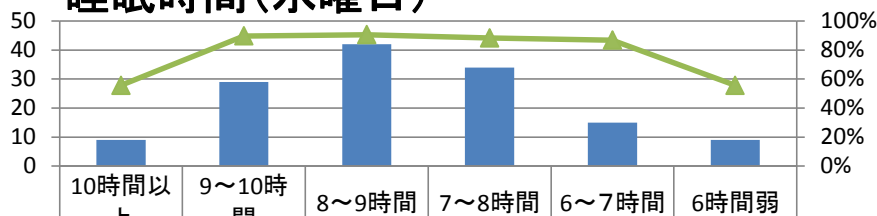
前日までの疲れをいやし、毎日元気に生活するために、しっかりと睡眠をとりましょう。

睡眠時間と元気レベルの関係(全校)



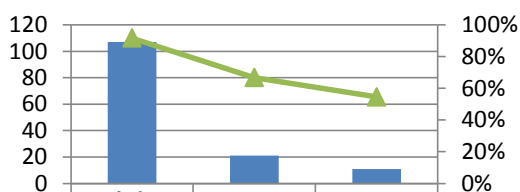
曜日別 睡眠時間・朝食と、元気レベルの関係について

睡眠時間(水曜日)



■ 各睡眠時間の人数	9	29	42	34	15	9
▲ 各睡眠時間における元気な人の割合	56%	90%	90%	88%	87%	56%

朝食(水曜日)



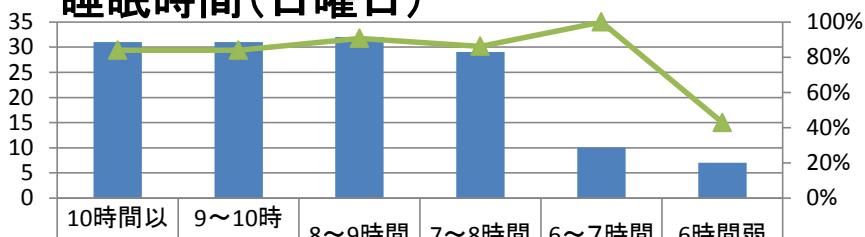
■ 各摂取状況の人数	107	21	11
▲ 各摂取状況における元気な人の割合	92%	67%	55%

【平日】

全校での結果では、8時間時から9時間の睡眠をとっている人が最も多く、平日は10時間以上の睡眠をとった人は6.5%でした。また、睡眠時間が10時間以上の人と6時間以下の人、元気だと答えた人が少ないという結果になりました。

朝食は77%の人が全部食べてから登校していました。そして、食べた人の92%が元気に過ごせていました。食べていない人では55%しか元気だと感じていないため、朝ごはんの大切さが分かりますね。ほとんどの人が朝ごはんを食べているというのは、素晴らしいことです。毎日バランスよくしっかり食べて、勉強や運動を頑張りましょう。

睡眠時間(日曜日)



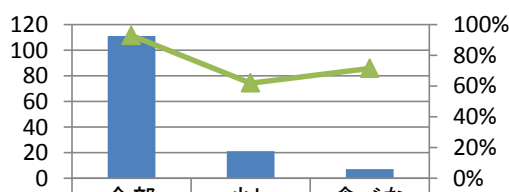
■ 各睡眠時間の人数	31	31	32	29	10	7
▲ 各睡眠時間における元気な人の割合	84%	84%	91%	86%	100%	43%

【休日】

平日と比べて、睡眠時間が長い人が多くいました。平日では6.5%しかいなかった10時間以上の睡眠をとった人が、休日では22%以上いました。平日に睡眠時間が足りていないと、休日の睡眠時間が長くなります。休日は長く寝ているという人は、平日の睡眠時間を見直してみましょう。また、休前日は眠る時間が遅くなりがちですが、なるべく決まった時間に眠るようにしましょう。

朝食は、休日でも80%とほとんどの人が全部食べていました。そして食べた人の93%が元気に感じていました。休日では、平日よりも食べなくても元気だと感じている人が増えましたが、これは、起きる時間が遅いために、昼ごはんまでの時間が短いと考えられます。

朝食(日曜日)



■ 各摂取状況の人数	111	21	7
▲ 各摂取状況における元気な人の割合	93%	62%	71%

