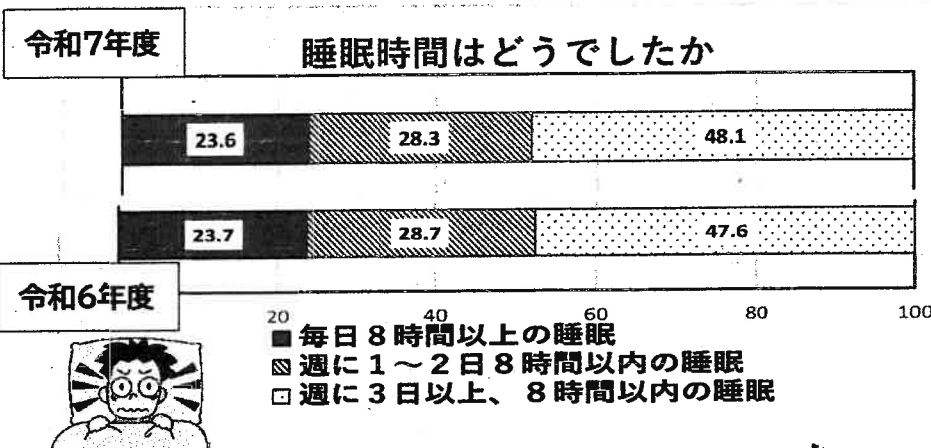


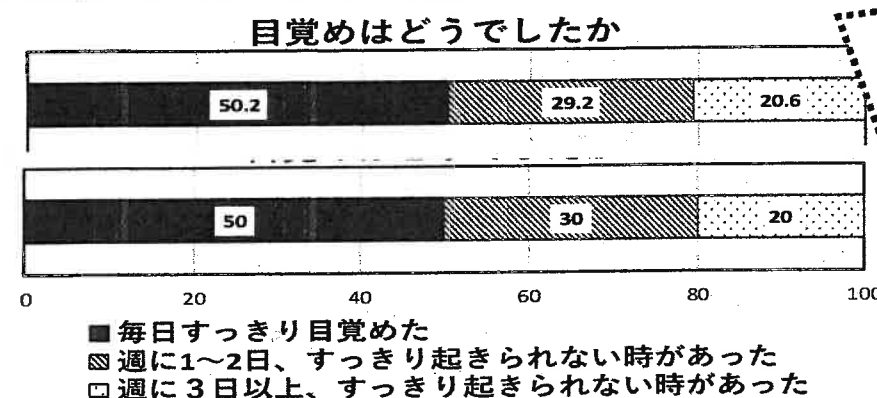
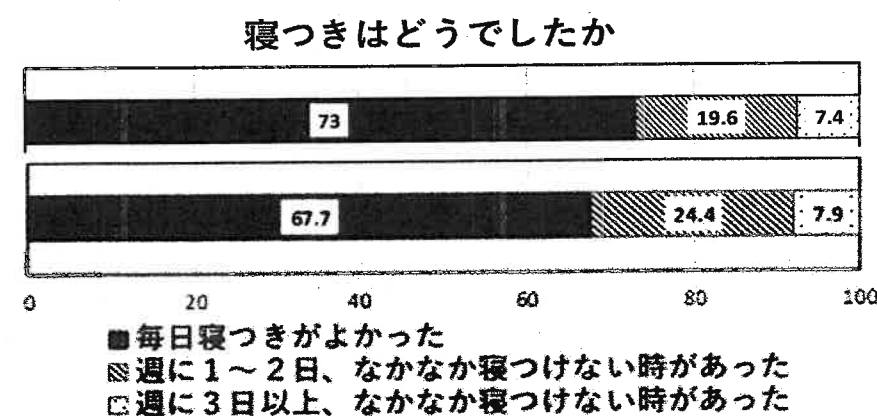
神吉中学校 2025.12

・・・10月の生活健康チェックシートより・・・

加古川市内インフルエンザが流行っており、本校でも体調不良で欠席をしている生徒も増えていきます。感染症対策として体調管理『早寝、早起き、朝ごはん』と、乾燥を防ぐ水分補給、手洗い、マスク、メディアの使用等、自分自身でしっかりとやり続ける事が大切です。10月の体育大会前の生活健康チェックでは、自身の体調を確認し、熱中症予防や体調管理を行いました。昨年よりも、体調不良、ケガでの保健室の来室はだいぶ少なくなっていました。最終日にはチェックシートの振り返りをクロームブックで記入しました以下は今年度（上段）と昨年度（下段）結果です。



睡眠時間は昨年とほとんど変化がないが、8時間以上の睡眠が取れている生徒は24%近くしかいない。全体的に睡眠時間が減っている傾向は、体調不良での保健室来室のトップを占める要因となっている。



73%の生徒が毎日の寝つきが良かったとなっており、昨年と比べると6%以上増えている。

ただ、就寝前のメディア機器の使用については、増加している傾向であり、寝つきが悪い生徒の中には、寝る前にメディアを使用していた生徒が多かった。

また、目覚めに関しても約50%の生徒がすっきり起きられない時がある。授業中も眠いと感じている生徒もいるようだ。



3年生の生活健康チェック表より

夜9時半～10時までに寝ている人(GOOD睡眠!)もいれば、夜中2時半位に寝ている人もいます××。3年生なので、勉強にも忙しいとは思いますが、睡眠を十分にとった方が記憶は定着しますよ!特に寝る前のメディア機器の使用も多いとなると危険ですね。担任の先生からもチェックが入っています。自分の生活を振り返り、メディアの使い方が気になった人が多数います。受験生だからこそ、入眠時間、メディアの使用に気をつけて欲しいです。

月/日 (曜日)	10月16日 (木)	10月17日 (金)	10月20日 (月)	10月21日 (火)	10月22日 (水)
問1 (昨夜)何時に寝ましたか	10時30分	9時30分	9時00分	9時30分	9時30分
問2 (朝)何時に起きたか	5時30分	5時00分	5時30分	5時30分	6時30分
問3 (昨日)すぐに寝付けたか	○	○	○	○	○
問4 (昨日)寝る前、スマホやゲームなどを見たか	○	○	○	○	○
問5 (昨日)寝る前、お菓子を食べたか	○	○	○	○	○
問6 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○
問7 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○
問8 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○
問9 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○
問10 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○

月/日 (曜日)	10月16日 (木)	10月17日 (金)	10月20日 (月)	10月21日 (火)	10月22日 (水)
問1 (昨夜)何時に寝ましたか	11時30分	12時00分	12時30分	12時45分	12時00分
問2 (朝)何時に起きたか	7時30分	7時05分	6時45分	6時45分	6時45分
問3 (昨日)すぐに寝付けたか	○	○	○	○	○
問4 (昨日)寝る前、スマホやゲームなどを見たか	○	○	○	○	○
問5 (昨日)寝る前、お菓子を食べたか	○	○	○	○	○
問6 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○
問7 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○
問8 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○
問9 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○
問10 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○

月/日 (曜日)	10月16日 (木)	10月17日 (金)	10月20日 (月)	10月21日 (火)	10月22日 (水)
問1 (昨夜)何時に寝ましたか	11時0分	10時30分	11時00分	11時00分	11時00分
問2 (朝)何時に起きたか	6時30分	7時0分	6時00分	7時0分	6時30分
問3 (昨日)すぐに寝付けたか	○	○	○	○	○
問4 (昨日)寝る前、スマホやゲームなどを見たか	○	○	○	○	○
問5 (昨日)寝る前、お菓子を食べたか	○	○	○	○	○
問6 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○
問7 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○
問8 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○
問9 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○
問10 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○

月/日 (曜日)	10月16日 (木)	10月17日 (金)	10月20日 (月)	10月21日 (火)	10月22日 (水)
問1 (昨夜)何時に寝ましたか	11時22分	11時19分	11時40分	11時22分	11時22分
問2 (朝)何時に起きたか	6時10分	6時15分	6時25分	6時50分	6時15分
問3 (昨日)すぐに寝付けたか	○	○	○	○	○
問4 (昨日)寝る前、スマホやゲームなどを見たか	○	○	○	○	○
問5 (昨日)寝る前、お菓子を食べたか	○	○	○	○	○
問6 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○
問7 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○
問8 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○
問9 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○
問10 (昨日)寝る前、お風呂に入ったか	○	○	○	○	○

10月22日(水)には、1週間の振り返りをクロームブックで行います。

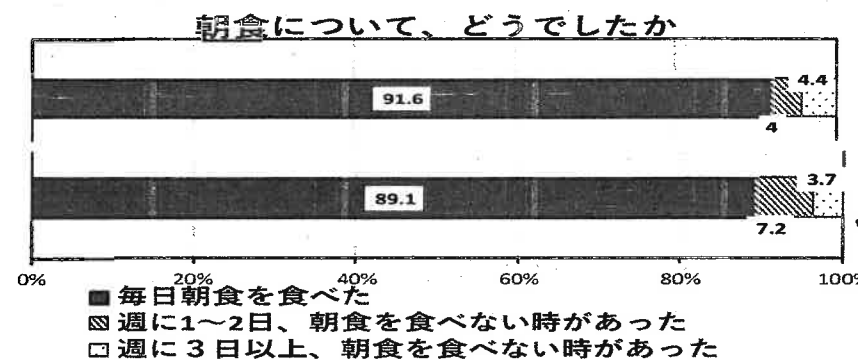
～～～1週間の生活を振り返り:3年生から～～～

- 寝る前にメディアを見てしまうと、寝付きが悪くなったので、これからは、寝る前は絶対にメディアを見ないように気をつけます。
- 日付が変わる前に寝てないことが多いので変わる前に寝たい、朝ご飯毎日食べることができた、寝る前にスマホを使うのを減らしたい。
- 8時間くらい寝たから頭がスッキリした。
- 寝る時間が遅いのと、受験生なのにメディア機能の使用時間が多かったことに気づきました。
- 寝る前にスマホを触ってしまっているの寝付きが悪いのだと思う、気をつけようと思う。
- やることが全て遅いから、寝る時間が少なくなっているの、やることを早くして寝る時間を少しでも多くしたいと思った。
- 睡眠時間がやや短いのももう少し早く寝るようにしたいです。メディア使用時間は少なかったけれど、寝る前に必ずメディア機器を使用していたので、寝る前は使わないように心がけていきたいです。

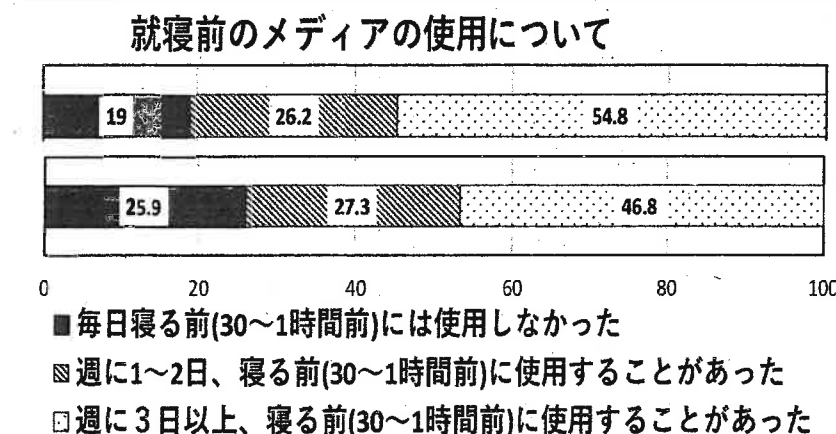
生活習慣が、みなさんの心身の健康に大きく関わっていることが分かりますね。

※メディアの使用→寝るのが遅い→朝ごはんが食べられない→授業中も眠い→『悪の連鎖』は、自分で断ち切る事が出来ます。十分な睡眠とメディアを正しく使う事で、明るく素晴らしい未来が待っています!!今からでも遅くありません。生活習慣の見直しを!!

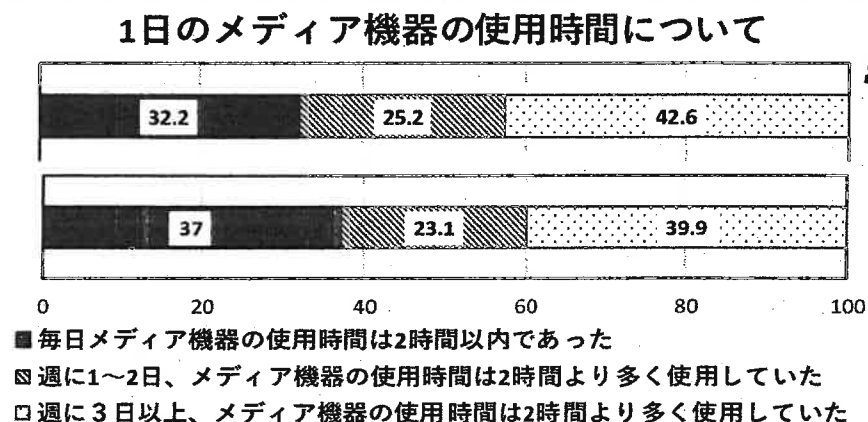
裏面はアンケート続きと1, 2年生のチェック表です。



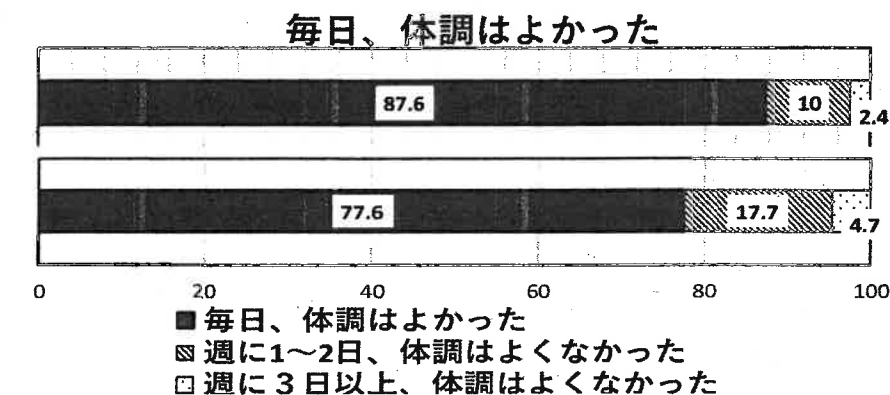
毎日朝食を食べている生徒が昨年より2.5%増えている。毎日食べていない生徒も少し増えている状況。体調不良での来室生徒の中には、寝る時間が遅く、朝、起きられず食べる時間がなかったとの訴えもある。



就寝前にメディアを使用しない生徒が昨年25.9%から19%に減っている。週に3日以上使用している生徒も8%も増えており、1日の使用時間においても、2時間より多く使用している生徒が70%近くいる。メディアの使用が昼夜問わず増えている状況であるが、寝る前の使用は絶対に良くないので控えるなど、普段から使用時間、使用状況については、自分の身体の健康と一緒に考えて欲しい。



毎日体調がよかった生徒は87.6%で、昨年より10%も増えている。来室も例年よりは少なかったが、約13%の近くの生徒は何らかの体調不良があったようだ。今回は季節の変わり目で、気候の変動も大きく、風邪症状やアレルギー症状等で体調を崩す生徒も多かった。



1, 2年生の生活健康チェック表より

1, 2年生でも入眠時間の遅い人が多いです。また、寝る前のメディア使用についても、ほとんどの人が使用している状況です。中には、1日のメディア使用が17時間の人も!! 担任の先生からも長すぎ・とのコメントや、入眠が遅いと指摘されている人も……。また、睡眠時間の指摘を受けて改善している人もいます。休みの日は家にいる時間が長いので1日中メディアを使っている人もいます。これこそ、依存ですね。

メディアは、上手に使えば生活に役立つ道具です。

でも、依存してしまうと、生活に悪影響が出ます。

〜1週間の生活を振り返り:1年生から〜

- メディア機器の使用が多かったり、毎日寝る前に使っていたので直そうと思いました。なおすためには、お母さんやお父さんといっしょにルールを決めようと思いました。
- 電子機器を寝る前に使用すると、なかなか寝付けなかった。
- 夜に睡眠時間を削ったかわりに授業中眠くなる時があったので、早く寝ることを気をつけたいです。

月/日 (曜日)	10月16日 (木)	10月17日 (金)	10月20日 (月)	10月21日 (火)	10月22日 (水)
問1 (昨夜)何時に寝ましたか	22時30分	22時30分	22時30分	21時40分	22時30分
問2 (朝)何時に起きましたか	6時00分	6時30分	6時00分	7時20分	7時00分
問3 だいたい何時に寝ましたか(就寝時間)	23時00分	23時30分	23時00分	21時20分	23時00分
問4 (昨日)すぐに寝付けましたか	○	○	○	○	○
問5 寝る前(30~1時間前)にメディア機器(スマホ、ゲーム機、パソコンなど)を使用しましたか	△	△	○	△	○
問6 寝る前(30~1時間前)にメディア機器(スマホ、ゲーム機、パソコンなど)を使用しましたか	△	△	○	△	○
問7 (昨日)メディア機器の使用はどのくらいですか	3時間	3時間	17分	5時間	8時間
問8 今日体調はどうですか	△	○	△	○	○
問9 寝る前(30~1時間前)にメディア機器(スマホ、ゲーム機、パソコンなど)を使用しましたか	△	△	○	△	○

〜1週間の生活を振り返り:2年生から〜

- 寝る前にゲームしたり動画見たりして、その分寝る時間が遅くなって目覚めが悪くなっているから、寝る前にゲームしたり動画見たりするのはやめたい。
- 早く寝たときの方が目覚めもよく、集中して授業が受けられたのではやく寝ようと思った。
- 寝る前にスマホを使っていたり、朝ご飯を食べなかったりしたことが1.2日あったので、生活健康チェックがなくなっても毎日、朝ご飯を食べていきたいです。

月/日 (曜日)	10月16日 (木)	10月17日 (金)	10月20日 (月)	10月21日 (火)	10月22日 (水)
問1 (昨夜)何時に寝ましたか	23時30分	22時00分	1時00分	2時00分	23時00分
問2 (朝)何時に起きましたか	7時00分	6時00分	7時00分	7時00分	7時00分
問3 だいたい何時に寝ましたか(就寝時間)	24時00分	23時00分	2時00分	3時00分	24時00分
問4 (昨日)すぐに寝付けましたか	○	○	○	○	○
問5 寝る前(30~1時間前)にメディア機器(スマホ、ゲーム機、パソコンなど)を使用しましたか	△	△	○	△	○
問6 寝る前(30~1時間前)にメディア機器(スマホ、ゲーム機、パソコンなど)を使用しましたか	△	△	○	△	○
問7 (昨日)メディア機器の使用はどのくらいですか	3時間	3時間	3時間	1時間	3時間
問8 今日体調はどうですか	△	○	△	○	○
問9 寝る前(30~1時間前)にメディア機器(スマホ、ゲーム機、パソコンなど)を使用しましたか	△	△	○	△	○