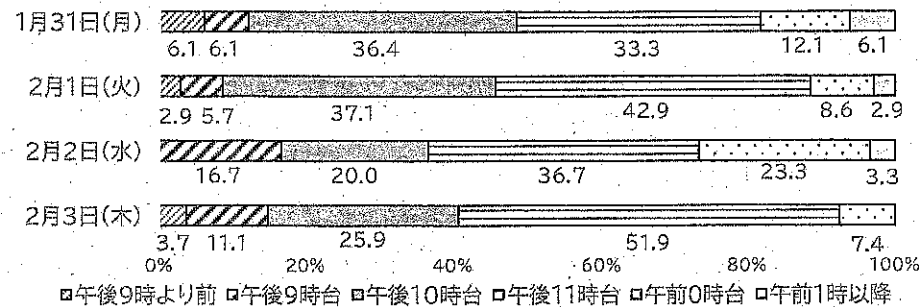


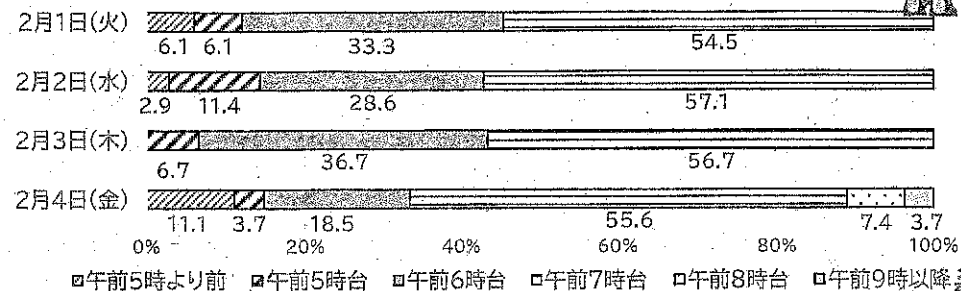
# 学校保健委員会だより

2月25日(金)に学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会とは、学校における健康の問題を研究協議し、健康作りを推進する組織です。私たち保健委員は、「いつもより早く寝よう」(0時まで寝よう)というテーマのもと2月1日～2月4日に皆さんに早寝を呼びかけました。その結果についてまとめ、発表しました。

## 7年生 就寝時間

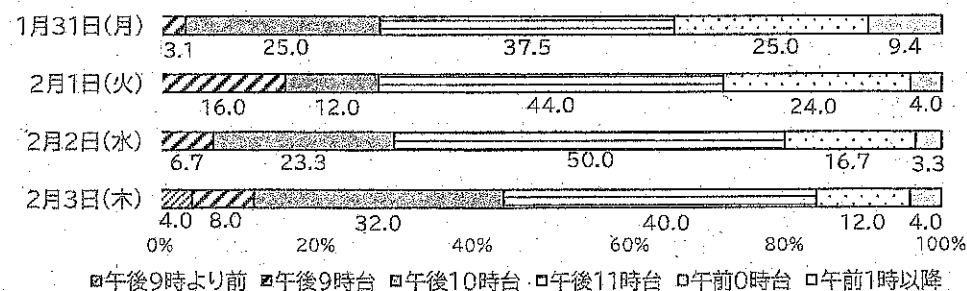


## 7年生 起床時間

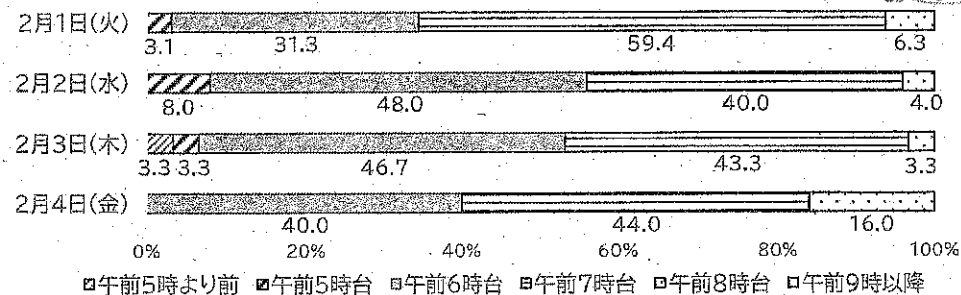


7年生の就寝時間については11時台が起床時間については7時台が多かったです。午前0時以降に寝ている人はもう少し早く寝ましょう。

## 8年生 就寝時間

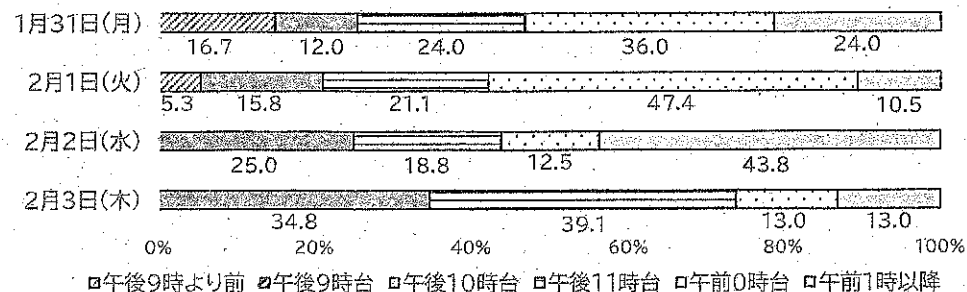


## 8年生 起床時間

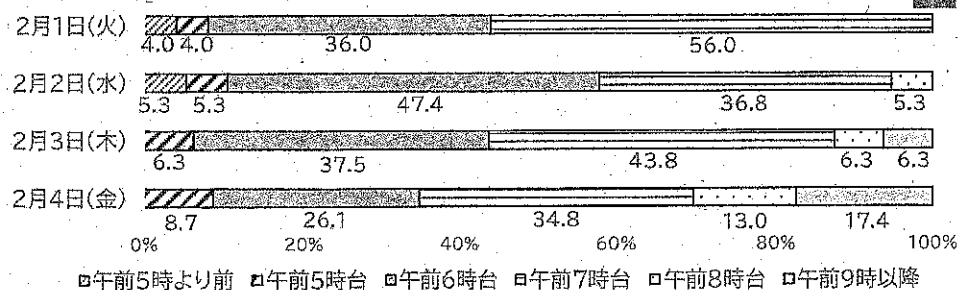


8年生の就寝時間については午後11時台が起床時間については午前7時台が多かったです。理想の時間に起床している人が多くて驚きました。

## 9年生 就寝時間

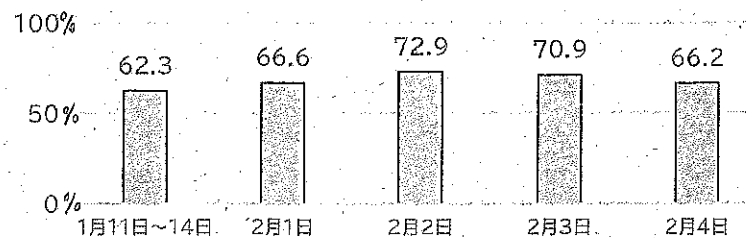


## 9年生 起床時間



9年生の就寝時間については午前0時台が起床時間については午前7時台が多かったです。受験生のため午前0時以降に寝ている人が多かったです。

## 午前0時までに寝ている人の割合



Q. 早く寝るために実践したことがあれば教えてください。

A. お風呂や勉強など、寝る前にやることを早めに行った。  
・寝る前に携帯を使わないようにした。  
・携帯の使用時間に制限をかけた。  
・体を疲れさせるために運動や筋トレをした。  
などの回答がありました。

保健委員会  
より

早く寝ようという活動では、各クラスで呼びかけを行いアンケート結果では大きな成果がありました。また、「自分の睡眠時間を見直すことができた」「早く寝ると授業に集中できた」と睡眠に関する前向きな感想がたくさんありました。今日だけで終わらず、これから早寝に取り組んでいきましょう!

0時までに寝ている人の割合は、3学期始めの生活アンケートの時と比べて、呼びかけを始めた日から最終日まで4%しか増えていない状況でした。しかし、3学期始めの生活アンケート62.3%の割合について、取り組み期間中は全日超えることができていたので、みんな意識して取り組んでいてくれたのを実感しました。