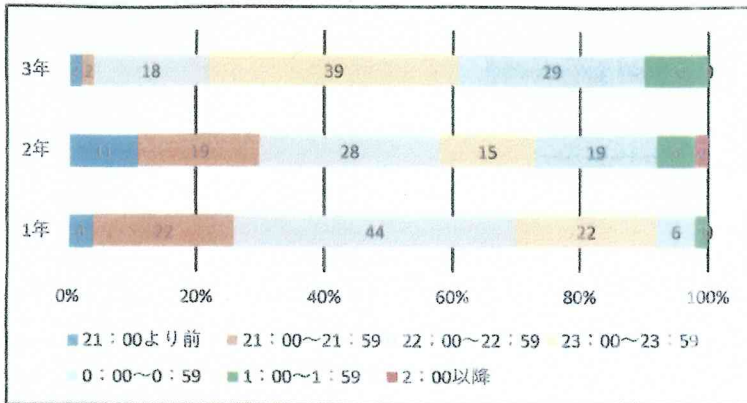


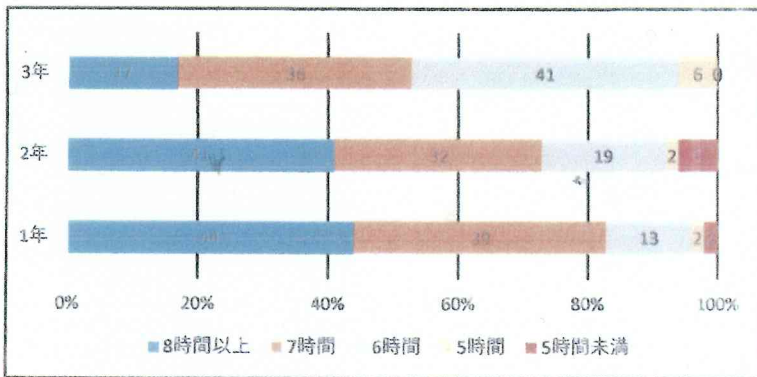
睡眠・朝食調査結果発表

1 普段、何時に就寝しますか。(%)



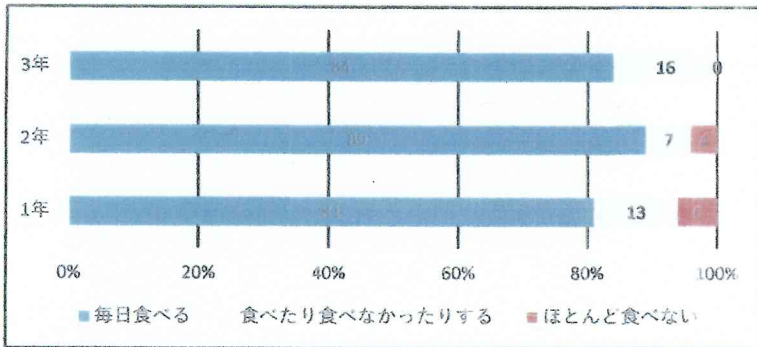
0:00以降に寝ている人
1年生は8%、2年生は29%、3年生は39%と学年が上がるごとに多くなっています。
また、2年生は20%以下に寝ている人もいました。

2 睡眠時間は約何時間ですか。(%)



学年が上がるごとに睡眠時間が少なくなっています。また、2年生にはまだ時間未満の人もいました。睡眠不足になると、体調が悪くなり勉強が集中できなくなります。早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。

3 朝食は毎日食べますか。(%)



「毎日食べる」と答えた人は80%を超えたことほうれいですが、ほとんどの人が「食べたり食べなかったりする」と答えた人が、2年生にいました。朝食なしでは授業に集中できなったり、体調を崩したりするかもしれません。毎日朝食を食べる習慣をつけましょう。

ほけきん新聞

本報台中華
保健給食
委員会

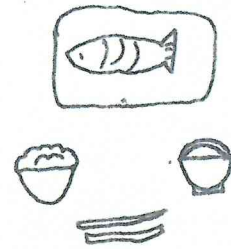
手島・森
後藤也

令和元年11月5日

< 睡眠不足・朝食を食べないことによる影響 >



1. 集中力低下
2. 記憶力低下
3. 体調が悪くなりやすい
4. 精神状態が不安定になる



睡眠不足や朝食を食べない場合、心身に様々な影響がでます。
思い当たる人は、元気に学校生活を送るために生活習慣を整えていきましょう!