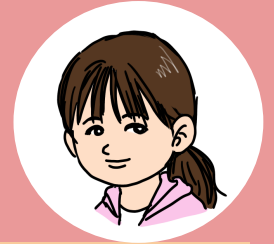


2022年10月14日(木)

10月3日(月)～10月10日(月)の期間に、「生活習慣アンケート」を下記の項目について実施しました。



今回はじめて、クロームブックで生活習慣を記録したよ。打ち込んだ生活の記録の結果ごとに、生活習慣を見直すためのアドバイスももらえたよ。



1 目標を決めましょう				
目標起床時間		←60分前?	家を出る時間は?	
目標就寝時間				
メディアの1日の使用時間				
2 黄色の欄に、毎日記録しましょう				
	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)
起床時間				
登校時間 (家を出た時間)				
就寝時間				
睡眠時間		0:00:00	0:00:00	0:00:00
朝ごはん				
排便				
学校で眠くならなかった?				
メディアの使用時間				
頭痛の有無				
腰痛の有無				

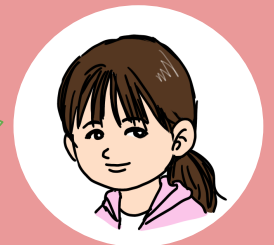
下記のグラフは、生徒対象にとった健康アンケートのメディアの使用時間についての結果です。今回の、個人の生活習慣アンケート結果をみると、平日の利用は1～2時間がほとんどでした。

しかし、メディアの使用が4時間を超える生徒、休日には10時間以上使用している生徒もいました。就寝時間等を考えると、寝る直前までメディアを使用しているようです。

日中保健室に来室する生徒の主訴である、頭痛・吐き気の保健指導では、睡眠時間・メディアの使用時間について話すことが多くあります。

メディアの使用に振り回されて、日中の活動がおろそかになったり、心身の健康をくずしてしまうこともあります。

ご家庭で、この機会にお子様がどれくらいメディアを使用しているか、お子様と一緒に振り返っていただきたいと思います。また、メディア以外の時間(読書、趣味、身体づくりなど)にも目を向けられるよう、ご家庭で話をさせていただければと思います。



あなたは、1日のうちどれくらいメディアを使用していますか？(勉強等のクロームブックは除く)
637件の回答

