

# 楽笑～生活リズムチェック編～

令和5年12月11日  
長崎市立桜馬場中学校  
保健室(文責:柴田)

11月のテスト前の期間に、3校(桜馬場中・伊良林小・諏訪小)合同の生活リズムチェックアンケートを実施しました。本校の結果を集計し、グラフ化しました。平日、休日問わず、規則正しい生活が送れることができているか確認をして、冬休み以降の生活に生かしていきましょう。

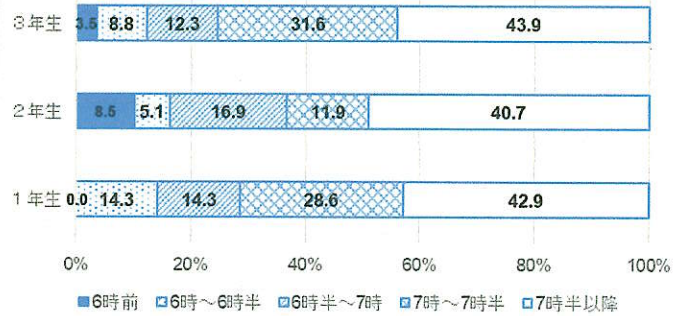


## ○起床時間

起床時間(平日)



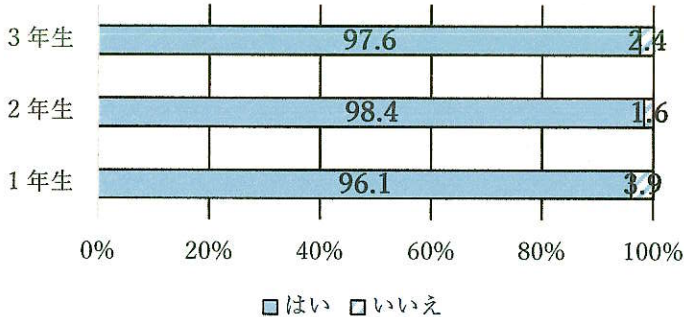
起床時間(休日)



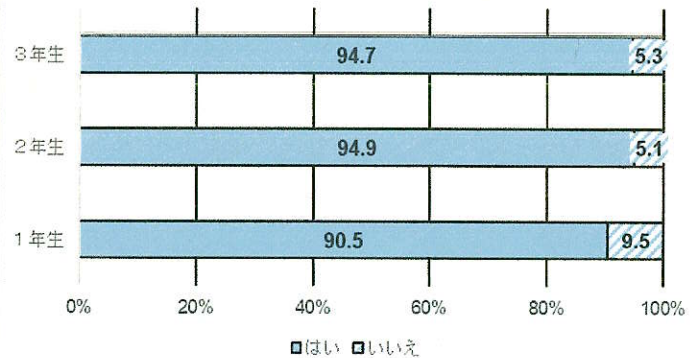
どの学年も平日では6時から7時の間に起床している人が多かったです。休日においては、7時半以降に起床している人も多く、生活のリズムを崩さないためにも、可能な限り、平日と同じ時間に起床することを心がけましょう。

## ○朝食摂取状況

朝食摂取状況(平日)



朝食摂取状況(休日)



朝食については、どの学年も平日においては、95%以上、休日においては90%以上の人がしっかりと食べていることがわかりました。平日に比べて休日の摂取状況が下がっているのは、起床時間の遅さも関係していると推察されます。朝食は1日のエネルギーの源です。しっかり食べて、パワー充電を行って1日を過ごすようにしていきましょう。

食欲がない、朝食べる時間がないときは、カップスープやみそ汁1杯だけでも飲んでくると体が起きて、集中力も増しますよ! お湯を注ぐだけの味噌玉など作っておくといいですね。

### <味噌玉レシピ>(10個分)

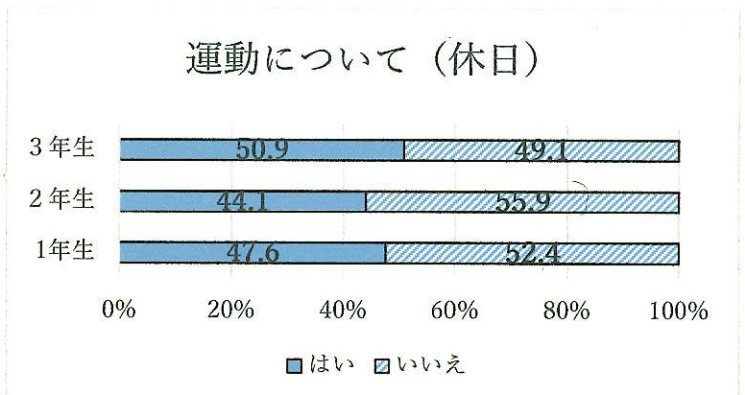
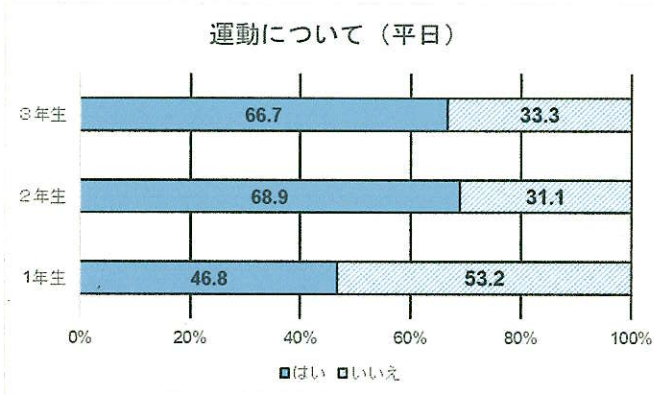
味噌 約180g  
かつお節 2パック  
乾燥具材 適量  
※保健主事部会資料より

全てを混ぜ合わせて、一食分ずつ丸めてラップに包むだけ。  
冷蔵では約一週間、冷凍では約一か月保存可能!休みの日を利用して作ってみよう。



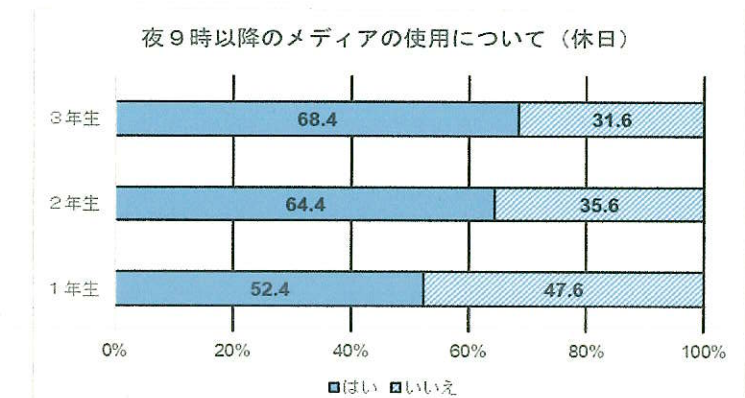
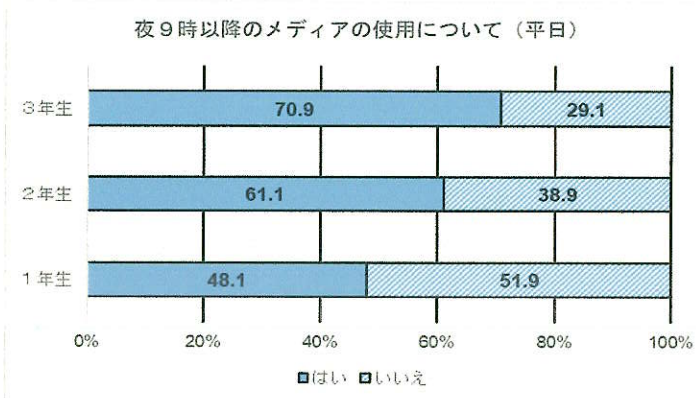


○1日の中で体を動かす機会があったか？(体育や部活を含む)



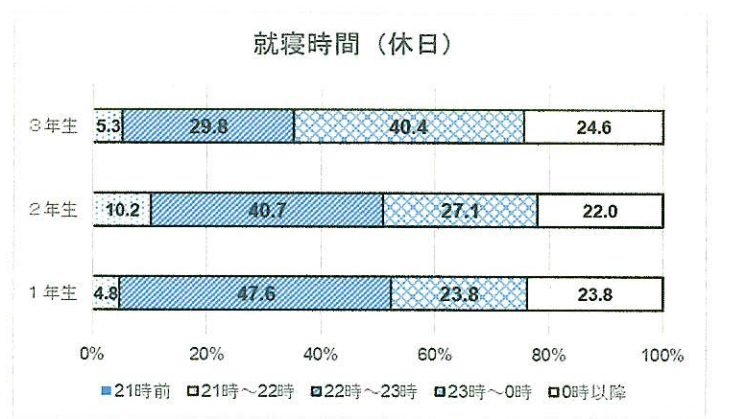
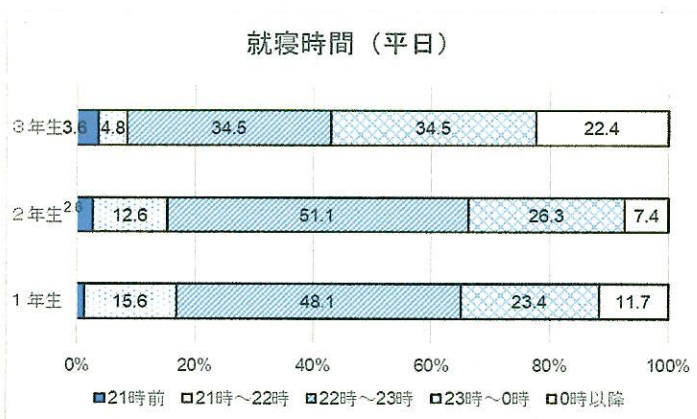
テスト前ということもあり、体を動かす機会が平日においても少なかったように思います。勉強の合間にストレッチを取り入れると、集中力アップ・筋力アップにつながり、一石二鳥です。可能な限り、体を動かす時間を設けましょう。

○夜9時以降のメディアの使用について



平日は1年生において、夜9時以降の使用は少なかったです。休日でも1年生は夜9時以降の使用は平日とさほど変わりませんでした。生活スタイルが一人一人違うため、夜9時以降にしかタブレットで学習できない人もいるかもしれませんが、翌日のためにもできるだけ寝る30分~1時間前はできるだけメディアの使用をやめるようにしましょう。

○就寝時間



就寝時間は、休日においては夜0時以降に寝ている人が各学年20%以上いました。もしかすると、集中してテスト勉強に励んでいたのかもしれませんが、翌日の活動のためにも、しっかりと寝ることで疲労回復をすることも大切です。疲労回復をするためにもせめて23時には眠りにつくようにしましょう。

以上が今回の結果です。冬休みの過ごし方の参考にしてください。

