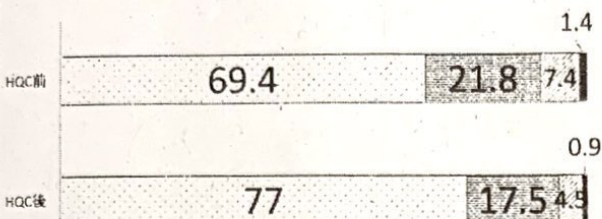


冬休み明けに実施した、「生活習慣改善の取り組み (HQCシート)」の結果を報告します。

生活習慣事前・事後アンケートの結果から

① 朝食をバランス良く食べていますか？

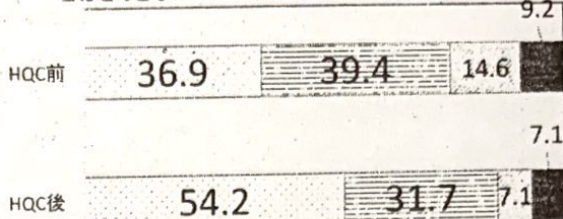
□毎日良い □時々良くない □時々良い ■いつも悪い



毎日良いと答えた人は7.6%UP。
バランスの良い朝食を食べる人が9月
よりも4ポイント増えています。

② 朝起きるのがつらいときはありますか？

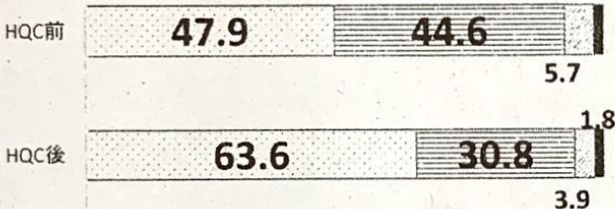
□ほとんどない □時々ある □よくある ■いつも



ほとんどないと答えた人は17.3%UP。
朝スッキリ目覚めている人が9月より2.6ポ
イント増えています。

③ 授業中、眠気やだるさで集中できないことが ありますか？

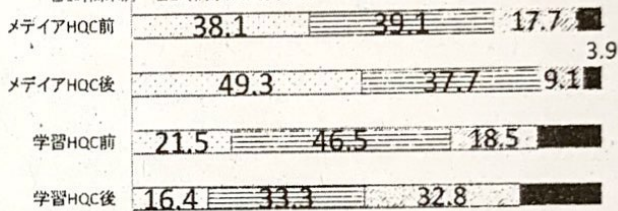
□ほとんどない □時々ある □よくある ■いつも



ほとんどないと答えた人は15.7%UP。
集中して学習に取り組んでいる人が9
月よりも5.1ポイント増えています。

④ 一日の学習時間・メディア接触時間は平均して どれくらいですか？

□1時間未満 □1時間以上2時間未満 □2時間以上3時間未満 ■3時間以上



メディア接触時間は平均1時間12分、学習時
間は2時間に増加。長時間、メディアに接して
いる人は減りました。

11項目中6項目で9月の第1回を上回る良い結果となりました。メディア接触時間・家庭学習時間・睡眠時間の改善で、さらに健康で充実した生活がおくれるようになります。

3年生は受検も近づき、焦る気持ちはわかりますが、体と脳が発達段階にある成長期では、十分な睡眠をとることがとても大切です。睡眠の役割をもう一度考え、規則正しい生活を続け、健康な体で受検に臨みましょう。

1・2年生は、帰宅後の時間の使い方を工夫して、少しでも早く就寝しましょう。

睡眠の役割

十分な睡眠がもたらすこと (睡眠の役割の一例)

| | |
|--|--|
| <p>成長ホルモンの分泌</p> <p>深い睡眠のときに分泌される成長ホルモンが、体の成長を促します。</p> | <p>免疫を強くする</p> <p>体の抵抗力が強まり、かぜなどをひきにくくします。</p> |
| <p>記憶の整理</p> <p>脳内にあるたくさんの記憶を整理します。</p> | <p>日中の集中力の保持</p> <p>勉強やスポーツなどに、集中して取り組むことができるようになります。</p> |

寝不足は脳にも悪影響

| | |
|--|--|
| <p>脳の扁桃体という不快な感情をコントロールするところが過剰に興奮して、気持ちが不安定になります。</p> | <p>脳の神経細胞同士の情報伝達が行われなくなり、学習効率が低下します。</p> |
|--|--|

これからも、東中生みんなで生活習慣を意識していきましょう。