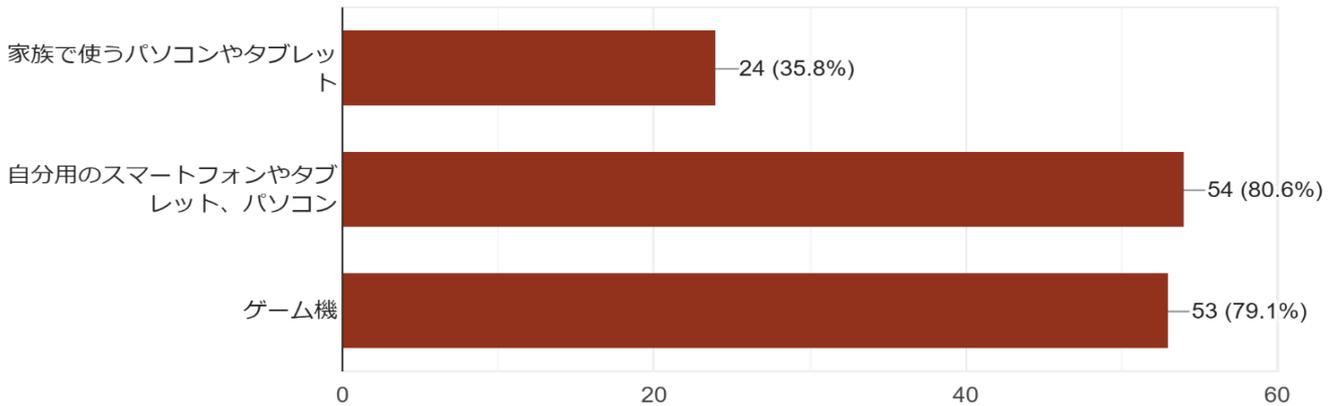




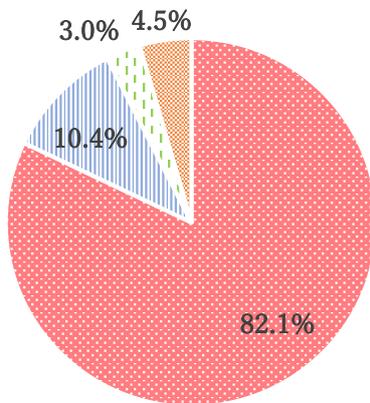
## ★生活習慣アンケート結果★

11月に実施した、生活習慣アンケートの結果をいくつか紹介します。自分の回答と鮫川中全体の結果を比べてみましょう。

5-1 あなたの家には、次のような機器はありますか。当てはまるもの全てに✓してください。  
67件の回答



5-2 上記の機器を使って、SNSやインターネット、ゲームをどれくらいしますか。

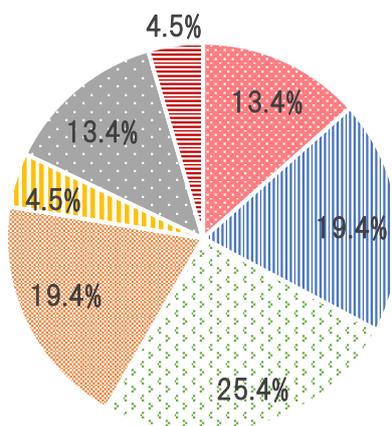


- ほぼ毎日
- 週に4~5日
- 週に2~3日
- ほとんど使わない

5-1, 5-2の結果より、鮫川中の約8割の生徒が、自分用のスマートフォンやタブレットを所持していて、SNSなどをほぼ毎日使用していると考えられますね！



5-3 また、使う日は1日に何時間使いますか。



- 30分未満
- 30~1時間
- 1時間~2時間
- 2時間~3時間
- 3時間~4時間
- 4時間~5時間
- 5時間以上
- 5-2で「ほとんど使わない」を選択

SNSやゲームをやり過ぎると、やらなければならないこと（課題や勉強など）の時間を確保できなくなってしまいます。また、スマートフォン等の長時間使用は視力低下にもつながるので、自分の生活に合った使い方をもう一度確認してみよう！



今、手がはなせない

9 自分が健康であるために取り組んでいることがあれば教えてください。  
(抜粋)

### 【食事】

- ・朝ごはんを毎日食べる
- ・フルーツを毎日食べる
- ・野菜をなるべく食べるようにしている
- ・栄養バランスの良い食事を摂るようにしている
- ・1日にあまり多くにお菓子を食べ過ぎない
- ・朝はできるだけご飯を食べる
- ・夜に添加物を食べない、朝は果物を食べる
- ・ヤクルトを飲んでいる

はむはむ



### 【睡眠】

- ・8時間睡眠
- ・毎日22時には寝る
- ・忙しくても6時間以上の睡眠はとる
- ・7時間以上の睡眠を心がける
- ・22時30分には布団に入る
- ・早寝早起き
- ・24時前には寝る



### 【運動】

- ・ほぼ毎日運動している
- ・外に出て運動している
- ・筋トレ
- ・なるべく毎日運動している



### 【その他の習慣】

- ・1年を通して、湯船に毎日浸かり、マッサージをする
- ・スマホは10~20cmぐらい離れてみる
- ・SNSの利用時間

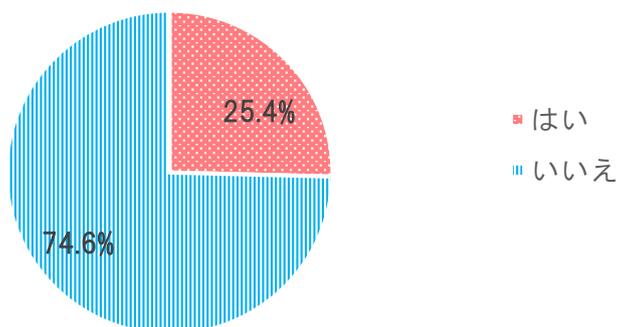


鮫川中のみなさんは、自分が健康であるために様々なことに取り組んでいますね！  
自分にもできそうなこと、やってみたいことを見つけてみてください！



## 最後に！！

14-1 最近、不安を感じたり、落ち込んだり、イライラすることはありますか。



中学生のみなさんは、心も身体もまだまだ成長の途中です。

勉強に部活、友人関係、家の人・先生との関係、自分の身体のこと、その他にも様々な悩みを抱える時期だと思います。たくさん悩みがあって当たり前であることを知っておいてほしいと思います。

また、悩みを吐き出す場所や人をつくってみてください。「相談」まではいなくても、自分の話を聞いてもらうだけでも気持ちは変わるはずですよ。友達や家の人、先生、スクールカウンセラーなど、力になってくれる人はたくさんいるので、自分が頼りたいと思える人を見つけてほしいと思います。