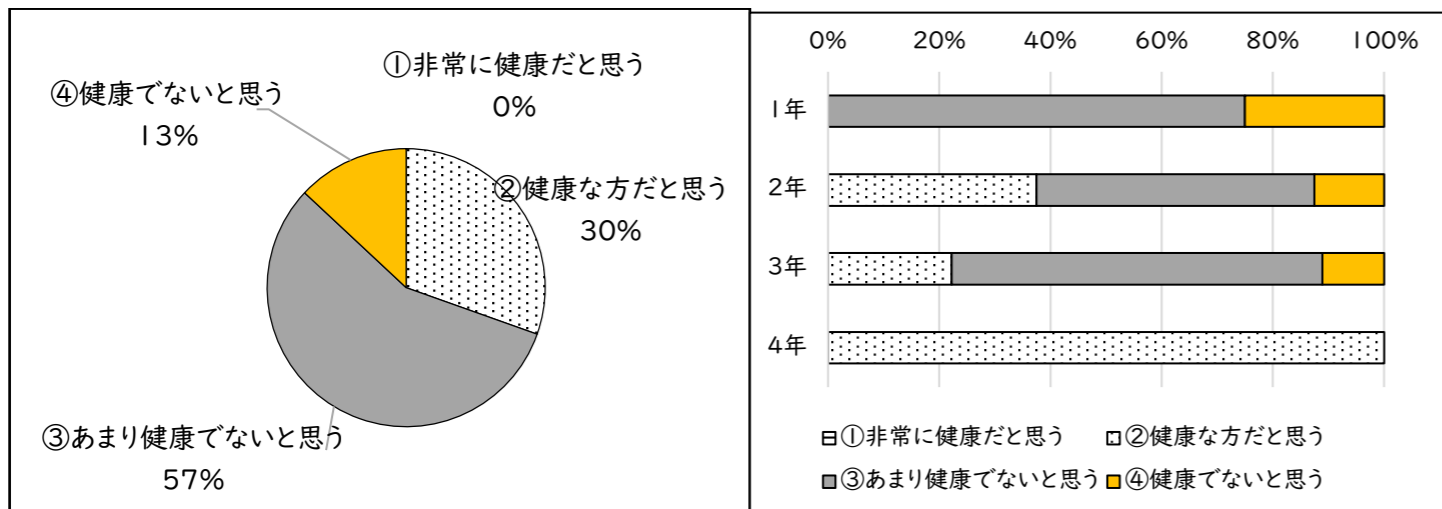


7月末に実施した生活習慣アンケートの結果をお知らせします!!

毎年、実施しているこのアンケート。アンケートの集計をして、気になった項目を皆さんにお知らせします! どうすればもっと健康な生活を送ることができるのかを一緒に考えていきましょう!!

1. あなたは自分が健康だと思いますか?

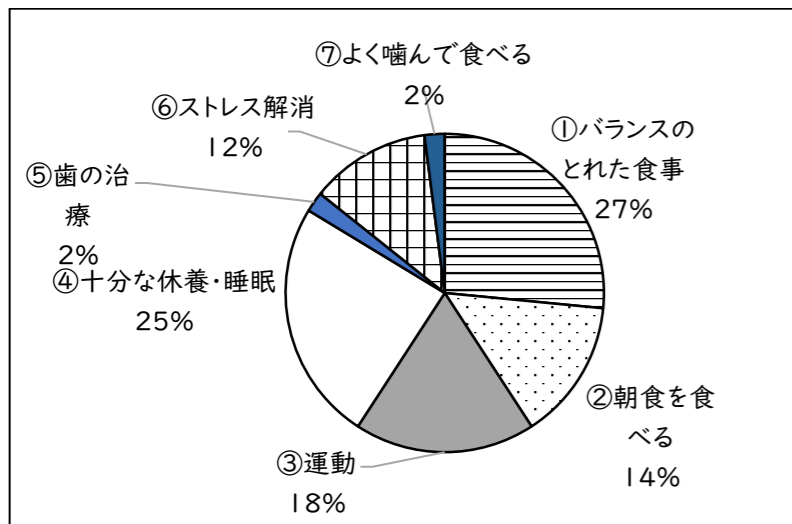


「非常に健康だと思う人」が一人もいませんでした…(;▽;)

「なぜ健康でないとと思うか」については、「食事をきちんと摂っていない」、「睡眠が不十分」、「体調不良がある」ことをあげている人が多くいました。自分のことをよく振り返ることができているなと思いました。

「健康」のモノサシは、一人ひとり違います。自分が健康に過ごすには、何が必要かを知って、行動に変えてみましょう!

2. 健康な体を作るために今の自分に必要なものは何だと思いますか?



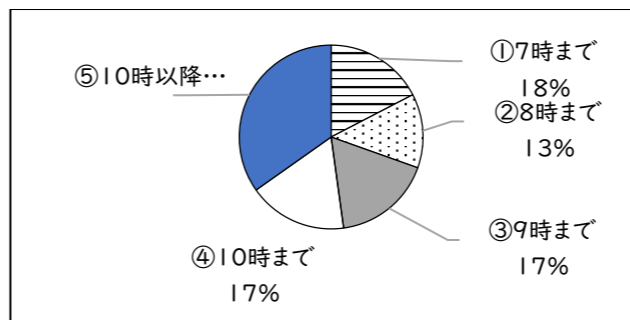
みなさんそれぞれが、自分の健康な体を作るために必要なことを考えてくれました!

例えば、「朝食を食べる」これを達成するために、何をしたらよいか、「早く起きてみる」・「朝ごはんになるものを前の日に準備しておく」など、考えて行動するとおのずと達成できると思います。

「運動」だったら、週に1回の体育と毎日の登校の時にすこしだけ工夫すれば達成できますね。ストレス解消のために「とにかく寝る」、「思いっきり海で叫ぶ」などもいいですね(^v^)

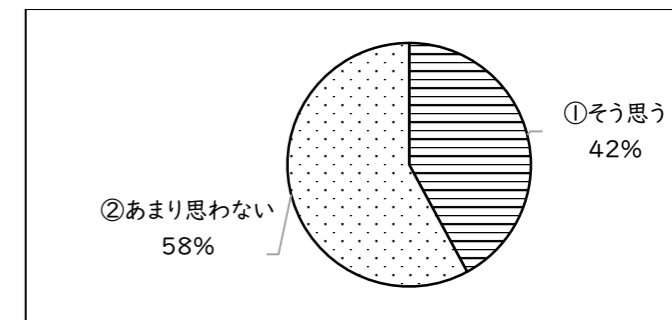
12月に実施するアンケートでは、「非常に健康」・「健康」と思える人が増えていると嬉しいです。そのために、みんなが必要と思っている、「食事」や「睡眠」を「少しでも自分が健康だと思える行動」に変えてみましょうね★(^v^)★

3. 学校のある日は何時に起きますか?



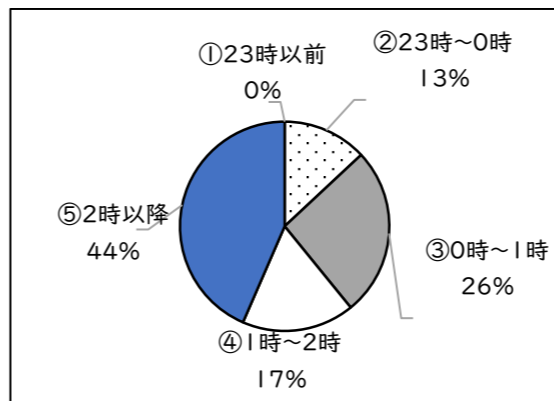
約半数が9時までに起きています。朝起きる→体を動かす→学校→早く寝るこのよい流れを作れるよう少しだけがんばってみませんか?

4. 十分に睡眠がとれていると思いますか?

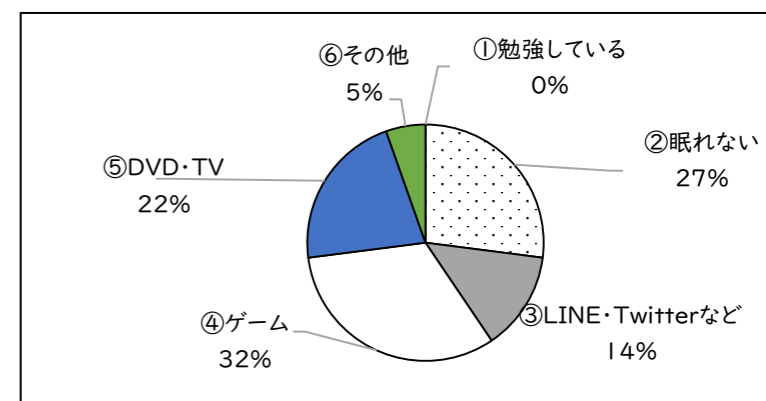


「十分に睡眠がとれている」と思う人にも、「すこし眠い」、「なかなか起きれない」と感じる人がいました。「起きてからゆっくり体のスイッチをいれる」ことは「良いこと」と言われるそうですよ。

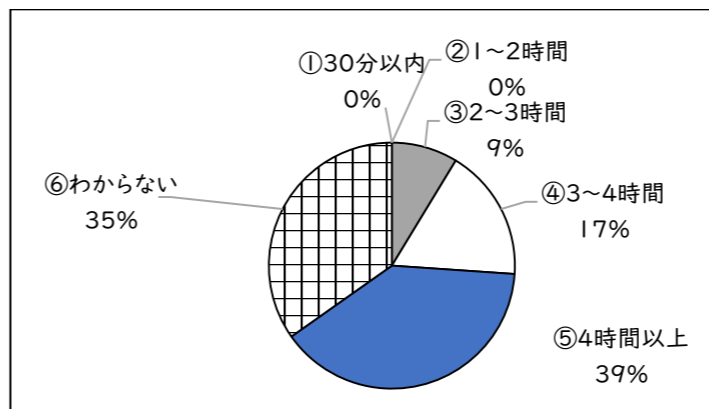
5. 学校のある日は何時頃寝ていますか?



6. 0時以降に寝る(時間が遅くなる)理由は何ですか?



7. スマホを触っている時間は1日平均どのくらい?



生活のすべてがつながっているのが、アンケートから見て取れますね。

本当に「変えたい!」と思ったときに、行動は変わるものです。

早寝・早起き・食事どれか一つでも健康によいと思う方向に変ればすべてが変わりそう☆

「健康」といえる状態を目指してみませんか!?(^v^)!!