



令和8年5月29日(金)No.9
能登町立松波中学校 保健室

5月は、天気が良く気温の高い日が続いていましたね。これから梅雨に入ると、昼夜の気温の変化が激しくなり、体調を崩しやすくなります。早寝早起きやバランスのいい食事など、基本の生活リズムを整えて、元気に学校生活を送れるようにしましょう！5月もお疲れ様でした 🐸 ▶

1学期 生活リズムチェックの結果

松波中学校では、各学期に1回、一週間の生活習慣をチェックしています。生活リズムチェックでは、①起床時刻、②就寝時刻、③朝ご飯、④歯みがき、⑤メディア時間、⑥学習時間の6項目を一週間記録します。自分の生活習慣を振り返り、見直す機会にしましょう！

1学期は5月18日(月)～24日(日)の期間で取り組みました！

【松波中学校の目安】

起床時間 6時30分

朝ご飯 バランスよく食べる

メディア時間 1日1時間

就寝時間 22時30分

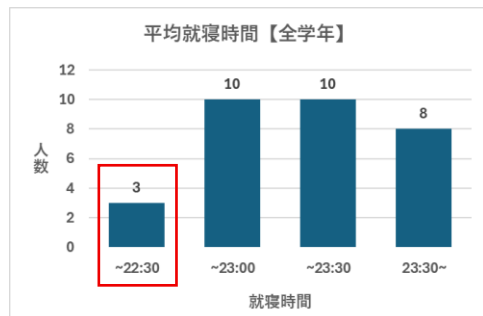
歯みがき 1日3回(毎食後)

学習時間 1年生 60分以上、2年生 70分以上、3年生 80分以上



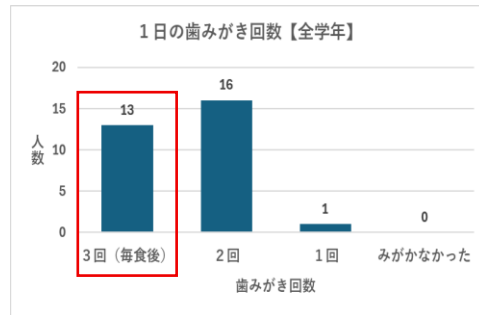
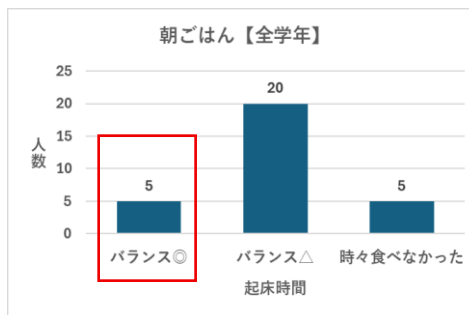
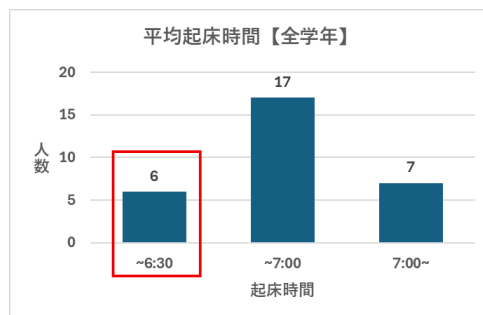
松波中学校の目安

★就寝時間、起床時間、朝ごはん、歯みがきの全学年集計(1週間の平均)★

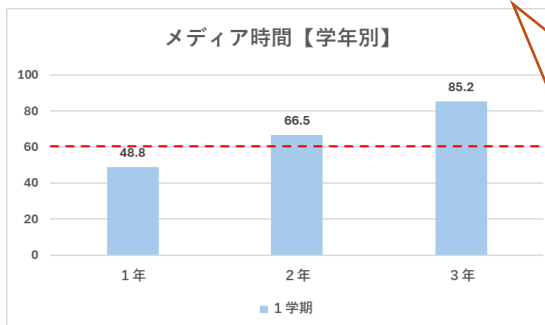
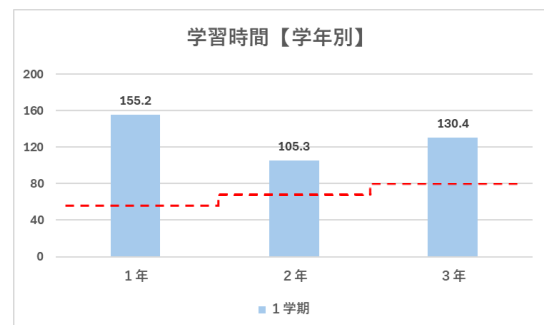


▶就寝時間が遅い人が多いです。夜までテスト勉強を頑張っている人が多かったようですが、十分な睡眠は、翌朝のスッキリ感や、学校での集中力にも影響します！

▶今回の結果を踏まえ、2学期の生活リズムチェックでは、さらに良い結果になるように生活を見直してみましょう！



★メディア時間、学習時間の学年別集計(1週間の平均)★



▶テスト期間と被ったこともあり、学習時間はとてもいい結果となりました◎

▶2, 3年生、メディア時間が増えすぎないように注意しましょう！

／頑張っている人が多かったです 🍀 \