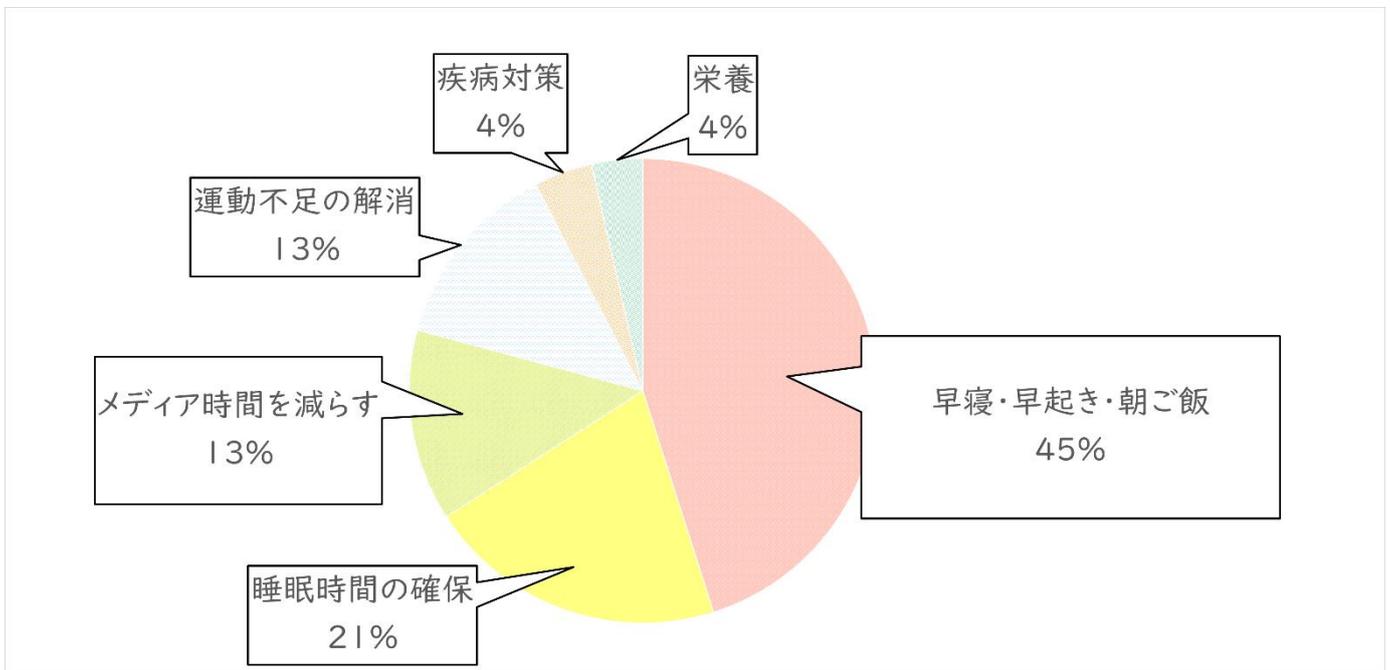


夏休み中、生活習慣改善プロジェクトを実施しました。

皆さんが取り組んだ主な内容について紹介します。参考になりそうなものがあれば、日常生活の中に取り入れてもらえると嬉しいです。保健室前にも掲示しているので、ぜひ見てくださいね。

## 生活習慣改善プロジェクト チャレンジ内容

### 夏休み中に取り組んだ主なチャレンジ内容



回答数は765名で、未回答の65名は除いています。

早寝・早起き・朝ご飯が約半数を占めていました。保健室で体調不良を訴える人の多くは、睡眠時間の短い人や朝食の欠食者です。

また、水分不足による体調不良者も多いので、寒くなる時期ではありますが積極的に水分補給を行いましょう。

### 早寝・早起き・朝ご飯の主なチャレンジ内容

- 休日と平日で起床時間を固定する。
- 起床時間と就寝時間を設定する。
- 就寝前のスマホ時間を短縮する。
- 夜に勉強する時間を早める。
- 気を強く持ち、挫折しないようにする。
- 朝起きたら水を1杯飲んで、腸を動かしておく。
- 果物1個でもいいから、朝ご飯を食べる。

## 睡眠時間の確保の主なチャレンジ内容

- 夜更かししない。
- スマホなどのメディア時間を制限する。
- 起床時間と就寝時間を設定する。
- 勉強時間や入浴時間を早める。
- 入眠時間を短縮するために、適度な運動をする。
- 昼寝をしない。

## メディア時間を減らす主なチャレンジ内容

- スマホ時間を制限する。  
(1日〇時間, アニメは1日〇話まで)
- 勉強中はスマホを近くに置かず,  
家族に預ける。
- 調べたいことがあっても、一旦自分で考える。
- 就寝前にスクリーンタイムを確認・記録する。
- SNSの視聴時間を勉強時間や読書時間,  
運動時間にあてる。
- アプリのタイマーをセットする。

## 運動不足の解消について主なチャレンジ内容

- 歯磨きの隙間時間に、つまさき立ち・  
スクワット・腕立て伏せをする。
- 部活・筋トレ・有酸素運動(散歩・ランニング)。
- 運動時間を設定する。
- 1日の歩数を設定する。
- YouTubeの運動動画を活用する。
- 学校や塾に行くときに、自転車を活用する。

## 疾病対策の主なチャレンジ内容

- 手洗い・手指消毒・うがいをする。
- 人混みを避ける。
- マスク着用。
- 消毒と除菌シートを持ち歩く。
- しっかりと食事をとり、健康を保つ。
- 規則正しい生活を送る。
- 不要不急の外出を避ける。

## 栄養に関する主なチャレンジ内容

- 野菜を摂取する。
- 間食を減らす(200カロリーまで)。
- 腹八分目に抑えて、揚げ物は控える。
- 補食をする。
- 買い食いを減らす。
- タンパク質が不足しないようにする。
- できるだけ、自宅でご飯を食べる。

## 感想や課題

- 早起きができることで1日のリズムを作ることができ、勉強に集中できた。
- 睡眠時間を削ってしまうことが多いため、きちんと計画を立てて行動したい。
- 受験に耐えられる体力を身に付けていきたい。

共通テストは朝早くからあるため、今のうちに朝早く起きられるよう生活リズムを整えておきましょう。  
また睡眠の質を上げるために、眠る4~5時間前からカフェインを控え、夜にスマホやテレビ、パソコンはしないように心がけましょう。