

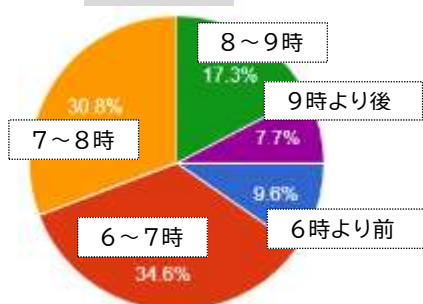
ほほ笑み

夏休み
振り返り号

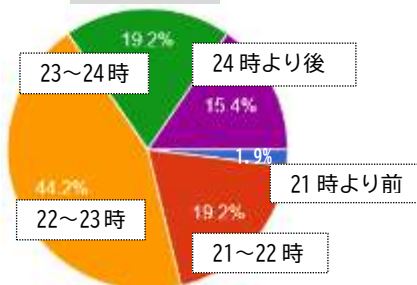
令和8年8月28日
須山中学校 保健室

始業式の後に、夏休みの生活・健康振り返り調査を行いました。全員が事件や事故に遭わず、大きなけがや病気もなく過ごせたようです。久しぶりに登校する須山中生の姿を見て、安心しました。やっぱりみんなの笑い声が聞こえると、元気になります！皆さんのこの夏休みの生活と、2学期に向けた生活・健康面の抱負を紹介します。

起床時間



就寝時間

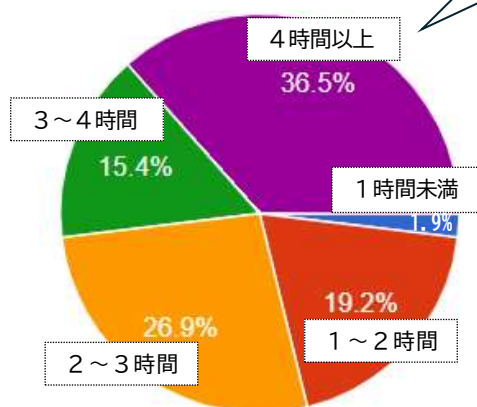


食事回数



昨年度と比べると、比較的いつもの学校があるときと同じリズムで過ごせた人が多かったようです。一方で、同じ人が「起きるのが9時より後」「寝たのが24時より後」「週3日以上朝食を食べなかった」と回答している傾向があり、生活リズムの悪循環が見られました。始業式から数日経ち、元に戻っていますか？

1日の
メディア使用時間



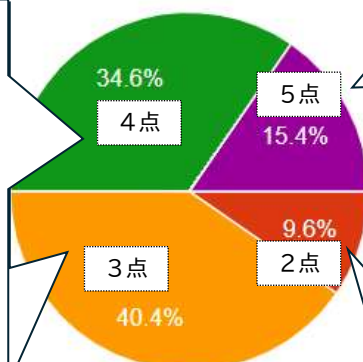
今回も1日4時間以上と回答した人が最も多い結果となりました。今回は、「メディア機器を使いすぎないように気をつけていたことはありますか？」という追加質問をしたところ、4割の人が「ある」と回答。使いすぎてるなあ…という人、ぜひ参考にしてください！

気をつけていたこと

- ・勉強をするときはスマホを近くに置かない、親に渡す
- ・スマホを勉強する部屋に持ち込まない
- ・充電を切らして使えないようにする
- ・スマホを使える時間（～時間まで）を決めて、それを超えないようにしていた
- ・スマホの使用時間の制限をかけた
- ・勉強してからスマホを使う
- ・寝る30分前にはスマホを使うのをやめた
- ・こまめに休憩しながら使った

夏休みの生活習慣に点数をつけるとしたら

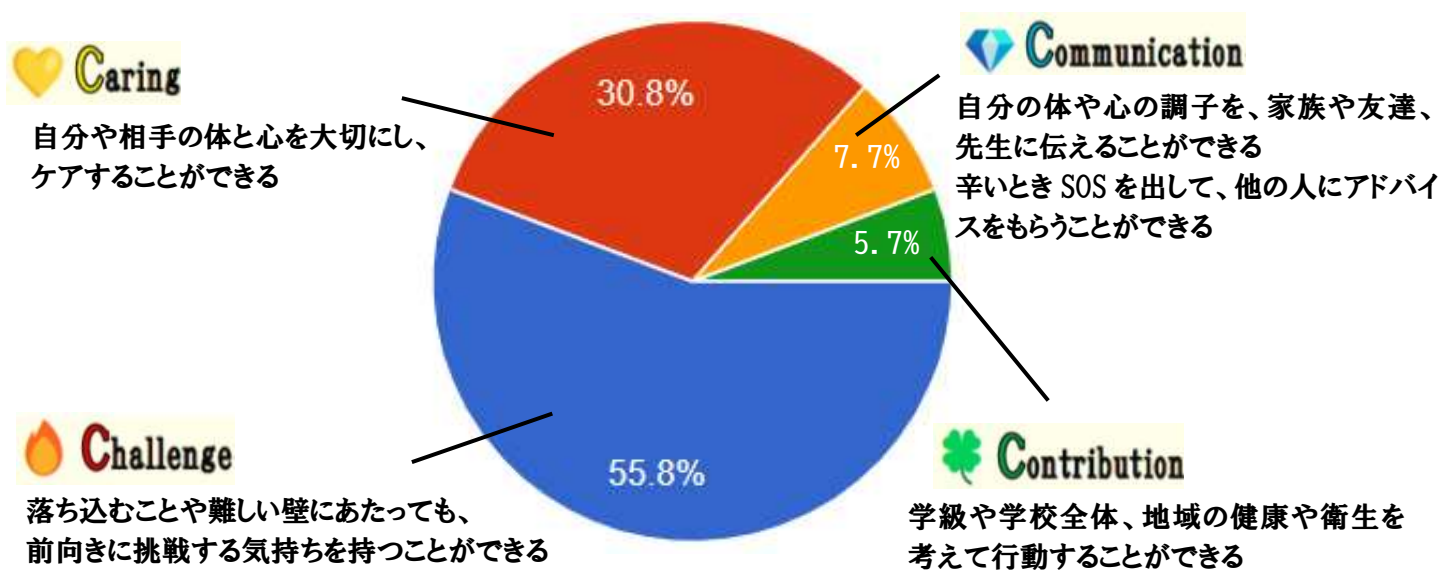
- ・運動や勉強はあまりできなかったが、睡眠時間や生活リズムは崩さず過ごせた。
- ・自分のしたいことをやりながらも、お祭りで家族が出していた手伝いなどを頑張った。
- ・夏休み中の部活は全部行けたし、宿題も早く終わらせることができた。
- ・最後の数日に結構忙しくなってしまったけど楽しく過ごせた。
- ・充実していたけど、宿題を計画的に進められなかったし、なんとなく疲れていた。



- ・毎日運動して、健康でいられるようになった。
- ・楽しく健康に過ごせた。
- ・規則正しい生活ができた。
- ・これまでで一番いい生活だった。

- ・勉強をあまりせずに、生活バランスもくずれていた。
- ・ゲームをたくさんしてしまい、起きる時間と寝る時間がすごく遅くなってしまった。
- ・欲に勝てなかった。

2学期に特に意識したい「保健の4C」は？ その「C」を選んだ理由と、具体的に意識したい生活・健康面の目標



Challenge

- 色々な行事がたくさんあるので、目標に向かいチャレンジしていきたい。
- 勉強や行事に沢山挑戦したいから。
- 何事にもとりあえずやってみたいから。
- 落ち込んだり壁に当たったりしても、くじけず頑張りたい。
- 1学期はあまり挑戦ができていなかったから、自分がやれること以外も苦手なことなどに挑戦したい。
- 部活が1年生だけになり、大変で嫌なこともあると思ったから。
- 1学期は何か出来ないことがあった時に落ち込んでしまうことが多かったので、2学期は落ち込んだりしてしまうことを少なくしたい。
- 夏休み中に厳しいことにぶつかったりしてなかなか立ち直れなかったことがあったから。
- 部活動で積極的に会話をしたい。
- 部活で苦手なところやうまくいかないときがあっても前向きにチャレンジしながらやりたい。
- いろんなことに挑戦したい。今までやってこなかったことを経験して今後に活かしたい。
- テスト期間でたくさん勉強して点を上げたい。
- 苦手なことから逃げないで挑戦したいから。
- 生徒会で体育大会などを盛り上げたい。
- 自分に足りないことや野球に対して前向きに取り組んでいきたい。

Caring

- 相手と自分の気持ちをととても大切にしたいから。
- 校長先生の話を聞いて、人を大切にする事の大切さに気づいたから。
- 健康に毎日登校できるようにするため。
- 仲間と協力することが多い2学期では、相手のことを考えて行動したりすることが大切だと思ったから。
- 自分も相手も大切にしたい。
- 相手のことを考えて生活したい。
- 自分のペースを大事にできていなかったから。
- スマホを30分見たら10分休憩する。
- 1日最低8時間は寝る。

Communication

- 無理をせずに相談する。生活バランスを見返して、健康を保てるようにする。
- 色々な人と喋ってみたいと思ったから。
- 課題のわからないところを、家族や友達に教えてもらいながら理解するようにしたい。

Contribution

- 生徒会として学校行事をしっかり企画してみんなを引っ張っていけるようにしたいから。
- 自分からボランティアをしたい。