

# 保健だより

令和8年9月2日  
中茶安別小中保健室

## 「お休みモード」から「学校モード」へスイッチオン！

### まだまだこれから！

たのしかった夏休みもおわり、2学期がスタートしてから  
あつというまに1週間がたちましたね。

体と気もちが「学校モード」になってきましたか…？

2学期も学校祭などたくさんの行事があります。

カゼ・ケガに気をつけながら一緒に、元気に、  
すごしていきましょう～！



### 第1回生活リズム調べ結果！

第1回目の生活リズム調べから小学4年生以上の結果がでました！！これからの自分の生活リズムに役立ててみてくださいね！

これからさらにおもしろいデータも公開するので楽しみに…！！

～ 中茶安別小学4年生以上の生活リズムの平均 ～

|    | 寝る時間  | 起きる時間 | 睡眠時間 | 運動時間 | 学習時間 | メディア |
|----|-------|-------|------|------|------|------|
| 小4 | 21:22 | 6:10  | 約8時間 | 34分  | 18分  | 93分  |
| 小5 | 21:38 | 5:36  | 約8時間 | 54分  | 43分  | 105分 |
| 小6 | 21:33 | 5:51  | 約8時間 | 38分  | 36分  | 151分 |
| 中2 | 23:01 | 6:57  | 約8時間 | 23分  | 50分  | 119分 |
| 中3 | 22:36 | 6:11  | 7時間半 | 25分  | 43分  | 79分  |



上の表は各学年の生活リズムの平均です。

自分の生活はこれより早い…？おそい…？

長い休みのあとは、勉強をしなくなったり、  
ずっとゴロゴロしたり、スマホやゲームを  
だらだら～と続けてしまったりなどなど、  
「やる気」がでないことがありますよね…  
前田もあります…そんなときのオススメは、  
「とりあえず動いてみる！」ことです。  
すると「お休みモード」から「学校モード」に  
スイッチオンができますよ！！

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…



### 保健室より

- 早起きは文句なしですが、睡眠時間や運動時間が少ないかな…？という結果でした。  
おうちのお手伝いやバスの時間に合わせて早起きをがんばっている人は、  
早く寝て「睡眠時間」を増やすことも意識してみるともっといいかもしれません！
- スマホ・ゲームなどの時間が長くなると睡眠時間や勉強時間が短くなっていきます。  
ゲームなど楽しみながらも少しメディア時間を見直してみるのもおすすめ！
- 外遊びや散歩などをふやすことも「健康・成長」にとても大切です！むりしすぎず、  
お家の状況などにあわせて、できることから少しずつ、生活リズムを整えましょう！

### 健康のためにおすすめの生活リズム！

就寝時間：21～22時ごろまで  
起床時間：6時～7時ごろ  
睡眠時間：小学生9～12時間くらい・中学生8～10時間くらい  
運動時間：1日60分くらい  
メディア時間：長くても2時間まで  
参考 スポーツ庁・文部科学省・厚生労働省各調査