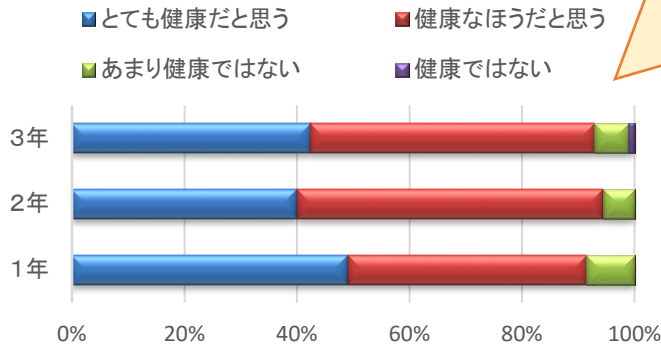


健康作りアンケート結果 令和2年度4月

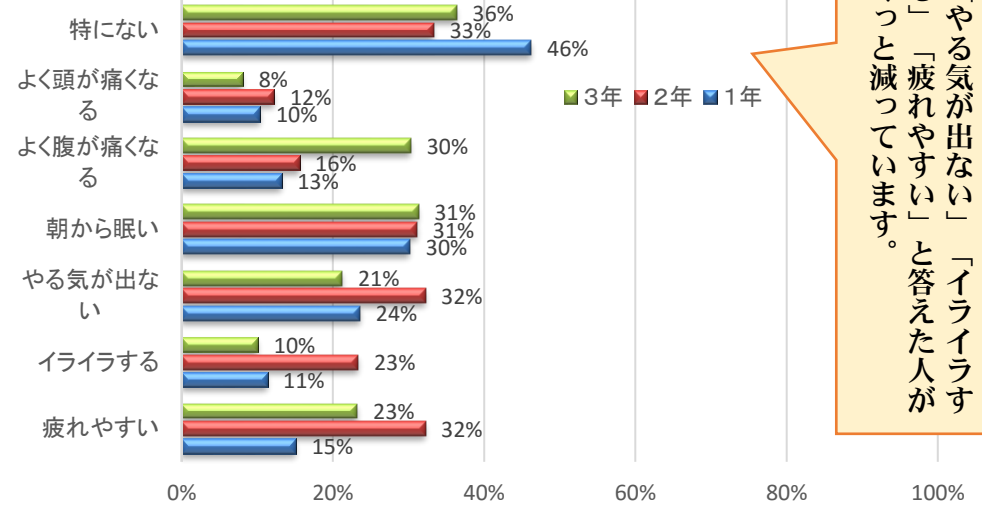
からだチェックより

現在の健康状態はどうか？



9割以上の生徒が健康と答えています。就寝時間が遅くなり、生活リズムがくずれている場合に体の不調を感じているようです。

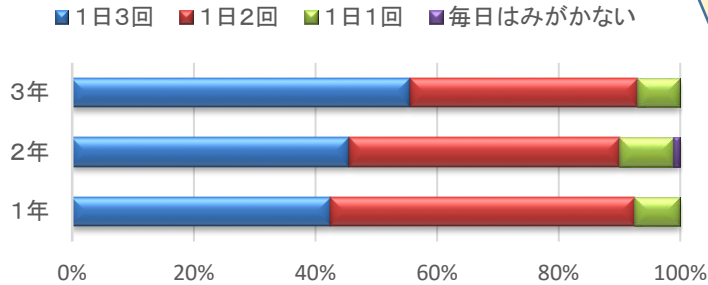
次のうち気になる症状はありますか？



昨年と比べると、「朝から眠い」「やる気が出ない」「イライラする」「疲れやすい」と答えた人がぐっと減っています。

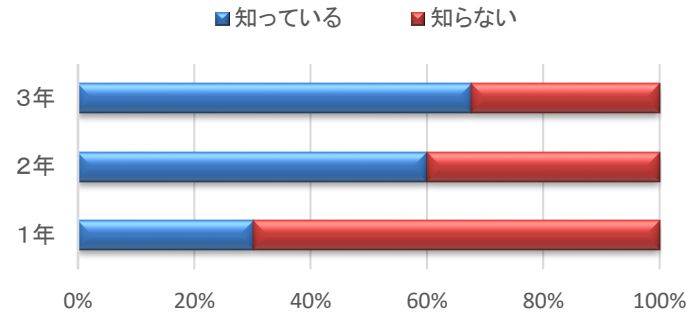
はみがきチェックより

歯みがきをする回数



一日三回みがいている人が減り、二回と答えている人が増えています。起床時間や食事等の生活リズムの変化が、歯みがきの回数に影響しているようです。

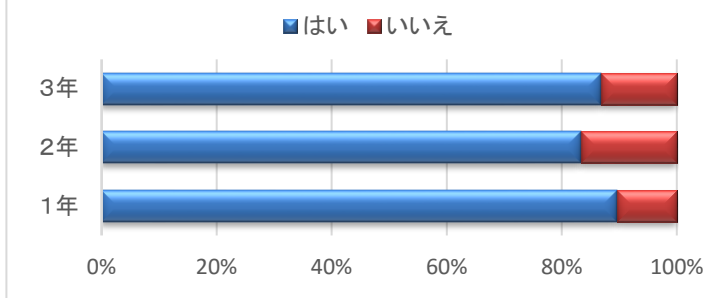
8020運動を知っていますか



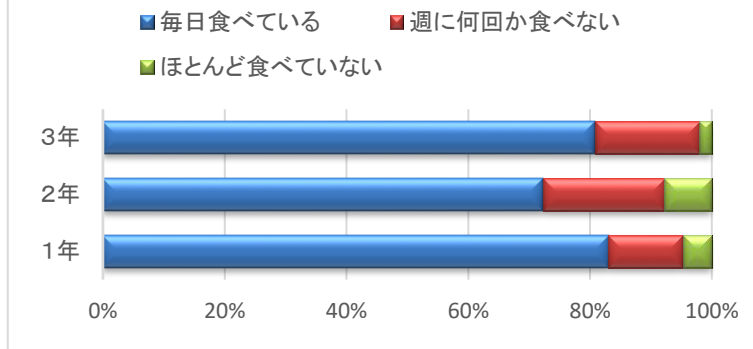
80才で自分の歯を20本保持できるように、しっかり歯みがきをしましょう。

生活リズムチェックより

食事は1日3食とっていますか

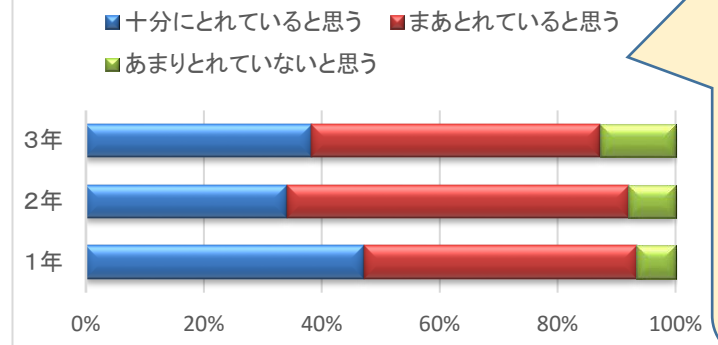


朝食を食べていますか



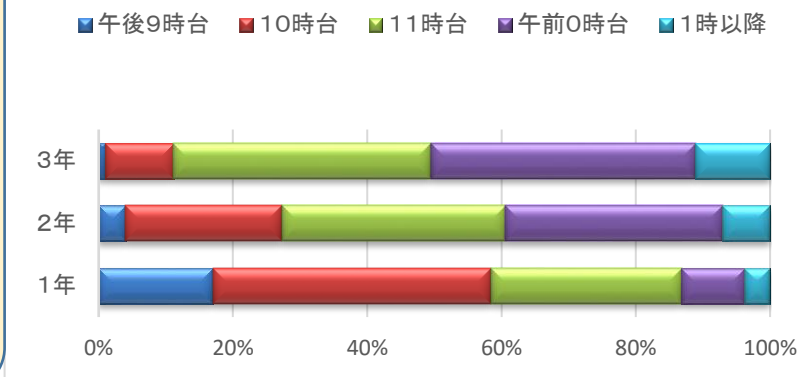
朝食を食べていない人が増えています。起床時間が遅くなり、昼食と一緒に食べているのでしょうか。

睡眠によって休養が十分とれていると思いますか



就寝時間が遅くなる傾向ですが、朝から眠い生徒が減り、十分にとれていると答えた生徒が増えています。起床時間が遅くなっているのでしょうか。

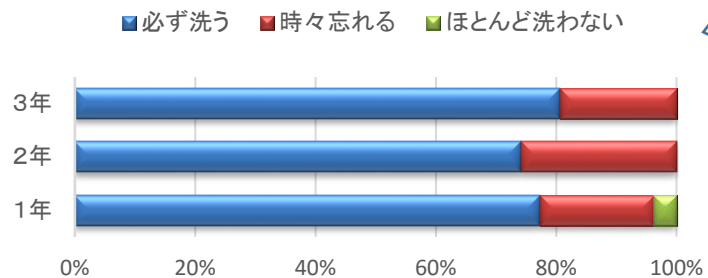
いつも何時頃に寝ますか



2年生3年生で0時以降に就寝している生徒が例年より多くなっています。

衛生チェックより

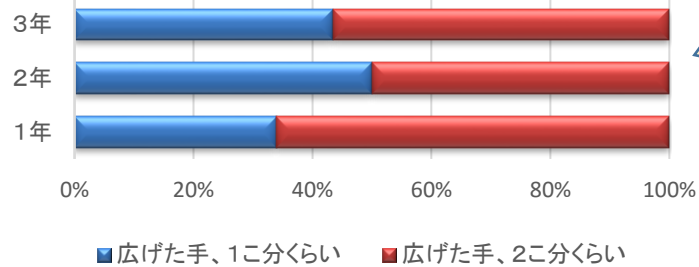
トイレの後や食事の前には手を洗いますか



時々忘れるという人が2割近くいます。必ず洗いましょう。

目の健康チェックより

今、あなたの目と、この用紙の距離は



目を近づけすぎている人が多いです。広げた手2個分は離しましょう。