

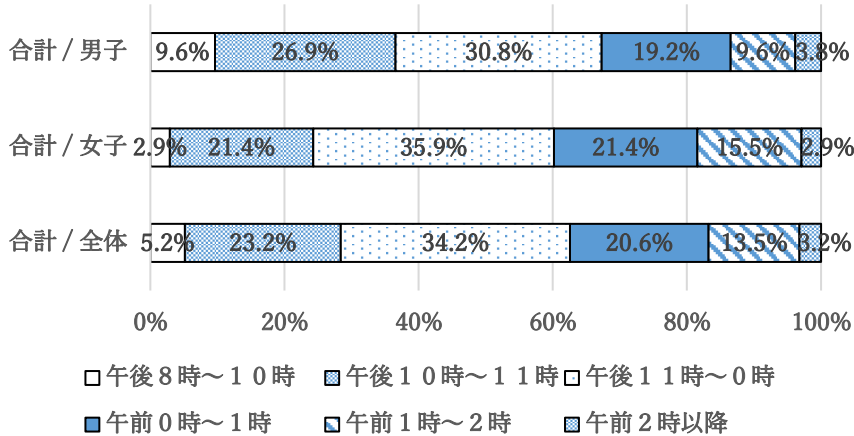
ほけんだより 3月

生活習慣に関するアンケート

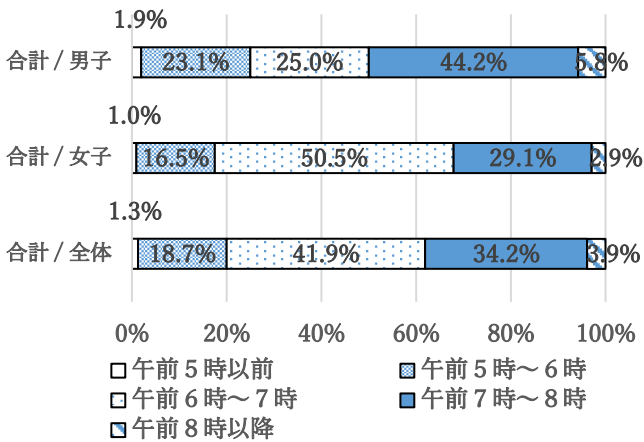
集計結果を報告します

新たな学年に向けて健康目標は決まっていますか。次の集計は1年生の皆さんを対象にしたアンケート結果です。目標を立てる参考にして下さいね。

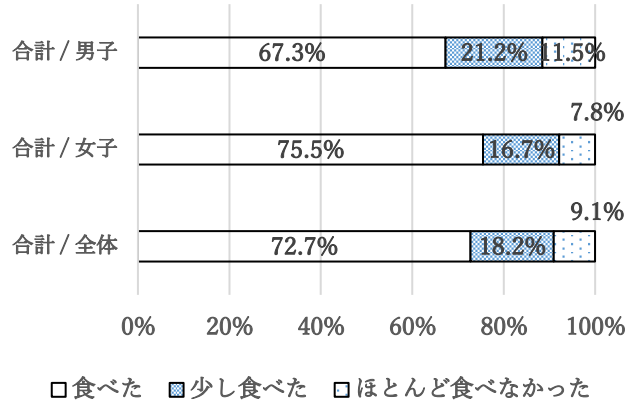
あなたは昨日何時頃に就寝をしましたか。



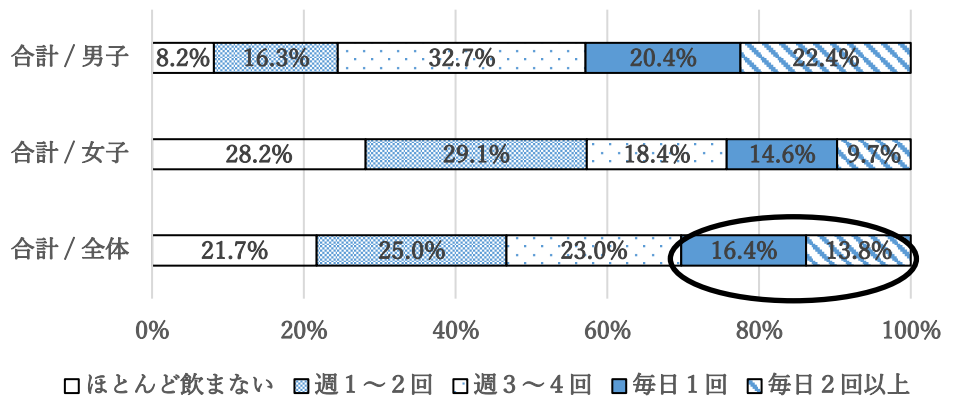
あなたは今日何時頃に起床をしましたか。



あなたは今日朝食を食べましたか。



ジュース・スポーツ飲料はどれくらい飲みますか。



一年生全体の約3割が「毎日1回・毎日2回以上」ジュースを飲むと回答していました。糖分は気分を落ち着かせ、リラックス効果がありますが、取り過ぎると過剰摂取の問題だけでなく、頭痛、気持ちが悪くなるなどの悪影響もあります。よく飲む飲み物は水やお茶にしましょう。