

健診結果
要受診

本日、健康診断結果を配布しました

保護者の皆様はお子さんの健診結果をご確認ください。学校健診は早期発見・早期治療が目的です。受診が必要となった方は、早めに病院へご相談ください。

【歯科検診結果】…「異常なし」以外の方は必ず病院受診をしていただき、切り取り線部分の

「受診報告書」を保健室または担任までご提出ください。

【視力検査結果】…「C」「D」の場合は、黒板の字がよく見えていない状態ですので早めに眼科医へご相談ください。

「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を！

睡眠不足や朝食を食べてこない、生徒が目立ちます。前回の保健だよりで「熱中症対策」についてお知らせしましたが、朝食を抜くと熱中症リスクが高まります。ぜひご家庭でも規則正しい生活を心がけてください。朝食習慣を確立させることは、睡眠習慣の乱れを減らすことにつながります。ご協力お願いいたします。

【松商生の睡眠・朝食摂取に関するデータ(2025 年 5 月)】 対象: 2 年生

(A)朝食を食べる人(年度別)

2024年度 (1年次)	2025年度 (2年次)
86.6%	80.7%

(B)朝食を食べる人(男女別)

男子生徒	女子生徒
85.2%	77.5%

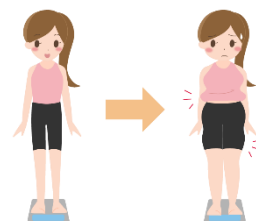
(C)朝食を食べる人(部活加入状況別)

部活加入	部活未加入
84.8%	65.3%

(D)睡眠が 6 時間未満の生徒(朝食摂取の有無)

毎日食べる	食べない
54.1%	79.1%

1 年次より朝食を毎日食べる生徒が減少しています。性別では女子生徒が、部活加入状況別では未加入者で朝食摂取率が低下しています。また、「朝食を食べない」生徒のうち、睡眠時間が 6 時間未満と回答した生徒の割合は約 80%に上ります。睡眠が体調や朝食摂取に深い関係があることはこの結果からも明らかです。



まずは簡単に食べられる朝食からはじめましょう



朝食欠食は太る原因にもなります