

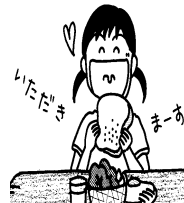
HEALTHY



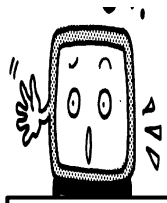
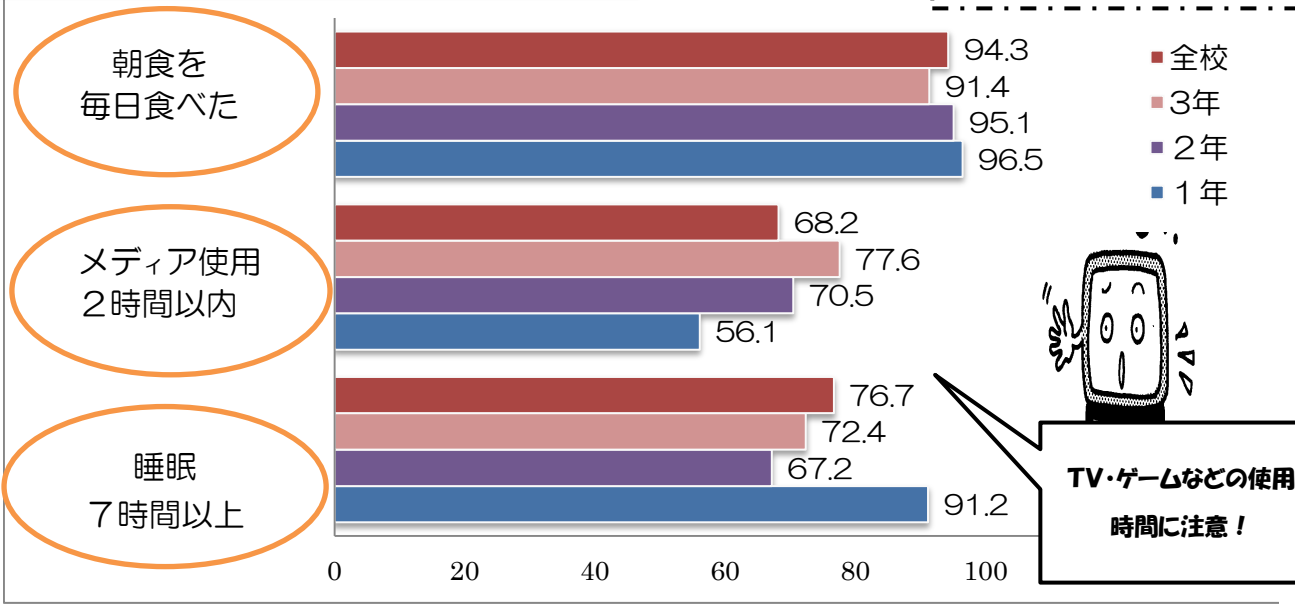
生活習慣振り返りを終えて

一週間（6/26月曜日～6/30金曜日）にわたって生活をチェックし、最終日には自己評価を行い振り返りました。自分の生活リズムを記録していく中で、**改善点に気づき**、生活習慣を見直すことができましたでしょうか？ **生活習慣を意識していくと、早寝早起きができたり、睡眠時間が確保できたり、体の不調が整ったり、そして授業にも集中できるようになったり、やる気や元気が復活できたり…等々、良いことがいっぱい！！** 健康的な生活を送るために、良い方向へ改善していきましょう。2学期にも振り返りWEEKがあります。今回の反省を活かして、望ましい生活習慣を身に付けていきましょう。

生活の振り返り結果



朝ごはんは、あなたの体の目覚まし時計！
子どもの頃から朝食を食べる習慣をつけましょう！



TV・ゲームなどの使用時間に注意！

「質のよい睡眠」と「睡眠の量」 ～睡眠不足の健康への影響～

睡眠時間が「7時間未満」の人は、「8時間以上」の人に比べ、**メタボ**（メタボリックシンドローム＝内臓脂肪型肥満）の危険度が約**2.5倍**高いことが、大学の研究からわかってきました！！

睡眠不足は……▼生活習慣病のリスクが高まる。

▼気づかぬうちに、脳のパフォーマンスを低下させる。

▼肥満につながる。（食欲を増進させるグレリンが増大し抑制できなくなるため）

成長期にある中学生の睡眠は、個人差もありますが、**8時間以上必要**とされています！

