

# 保健だより7号

令和7年 2月 3日  
前橋西高等学校 保健室

～1月28日の学校保健委員会の発表「前西生の健康についての意識調査」から～

## 夜更かしせず 十分な睡眠をとり、 朝食を食べて 遅刻しないで 登校しましょう！

ほとんどの不健康な生活習慣はスマホと関係しています。  
前西生は、「家庭でのスマートフォンの使用が適切ではない」と多くの生徒が答えていました。

★寝る前のスマートフォン使用を控え、日付の変わる前に寝ましょう！

★朝食を食べてから登校しましょう！

(朝食は、体と脳を目覚めさせ、体温を上げます。)

★食事前の手洗いや食後の歯磨きをしましょう！



## 《学校医の先生からのアドバイス》

内科の菊池先生

「食べることはとても大事。」

特に朝ごはんはしっかり摂ってください。」

歯科の岩田先生

「口の中を清潔に保つことや手洗いは健康の貯金です。」

学校薬剤師の岩田先生

「手洗いや歯磨きは直接自分の身を守ることにつながります。」



～気持ち良くあいさつできる朝を迎えましょう！～