

ほけんだより

2023 年 12 月 15 日発行 No.18 天王寺川中学校 保健室

11 月下旬に行った生活習慣アンケート「自分の生活を振り返ってみましょう！」の結果をお知らせします。
アンケート結果から、自分の生活習慣を見直し、冬休みが規則正しい生活になるよう心がけましょう。

1. 何時頃にねることが多かったですか。				
	1 年	2 年	3 年	総計
午後10時前にねた	14.4%	7.7%	4.3%	9.0%
午後10時～11時までにねた	41.0%	27.7%	15.4%	28.3%
午後11時～12時までにねた	32.9%	44.1%	46.2%	40.8%
午前0時を過ぎてからねた	11.7%	20.5%	34.1%	21.9%

2. 何時頃に起きることが多かったですか。				
	1 年	2 年	3 年	総計
午前6時30分までに起きた	26.6%	19.0%	13.9%	20.0%
午前6時30分～7時までに起きた	50.0%	43.1%	40.9%	44.8%
午前7時を過ぎてから起きた	23.4%	37.9%	45.2%	35.2%

3. すっきり目は覚めましたか。				
	1 年	2 年	3 年	総計
すっきり目が覚めた	27.5%	13.8%	19.2%	20.5%
もっとねていたかった	67.1%	81.5%	78.4%	75.4%
よく眠れなかった	5.4%	4.6%	2.4%	4.2%

4. 毎朝、朝ごはんは食べましたか。				
	1 年	2 年	3 年	総計
バランス良く食べた	44.6%	39.5%	39.9%	41.4%
主食（ごはん、パン）だけ食べた	38.7%	46.2%	45.7%	43.4%
主食以外のものだけ食べた	4.5%	6.2%	3.8%	4.8%
飲み物だけ飲んだ	1.8%	2.1%	2.9%	2.2%
何も食べない日があった	10.4%	6.2%	7.7%	8.2%

5. 1日何回歯みがきをしましたか。				
	1 年	2 年	3 年	総計
2回以上	84.2%	86.2%	85.1%	85.1%
1回	14.9%	13.3%	13.9%	14.1%
みがかない日があった	0.9%	0.5%	1.0%	0.8%

7. 体育の授業以外に運動をして体を動かしましたか。				
	1 年	2 年	3 年	総計
毎日、運動して体を動かしている	48.2%	40.5%	11.1%	33.4%
週3日以上は運動している	33.3%	32.3%	31.7%	32.5%
体育の授業以外は、ほとんど運動しなかった	18.5%	27.2%	57.2%	34.1%

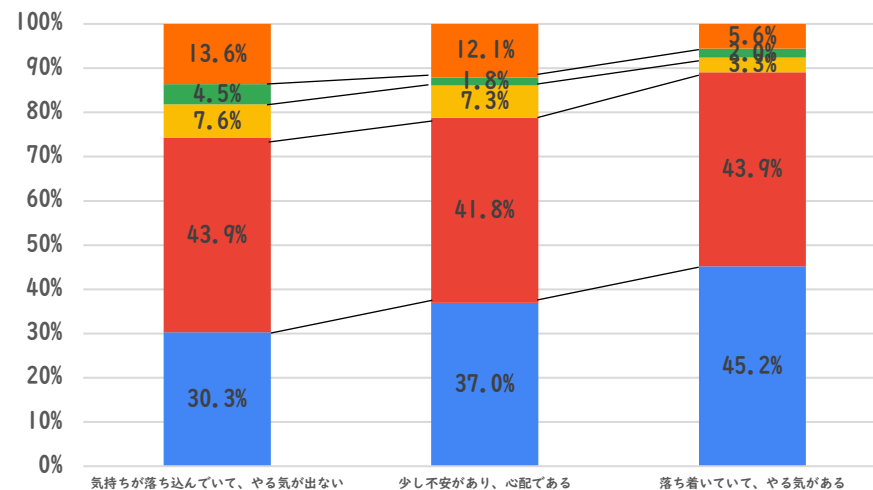
8. お菓子や清涼飲料水（ジュースなど）、ファーストフードをどのくらい食べましたか。				
	1 年	2 年	3 年	総計
ほぼ毎日食べた	27.5%	22.1%	17.3%	22.4%
週3日くらい食べた	34.2%	39.5%	41.8%	38.4%
少し食べたが、ほとんど食べなかった	35.6%	35.9%	38.9%	36.8%
全く食べなかった	2.7%	2.6%	1.9%	2.4%

9. ゲームやテレビ、スマホなど1日の使用時間は平均どのくらいですか。（学習以外での使用）				
	1 年	2 年	3 年	総計

1時間未満	8.6%	7.7%	3.8%	6.7%
1～2時間	23.0%	25.6%	33.7%	27.4%
2～3時間	24.8%	30.3%	32.2%	29.0%
3時間以上	43.7%	36.4%	30.3%	37.0%

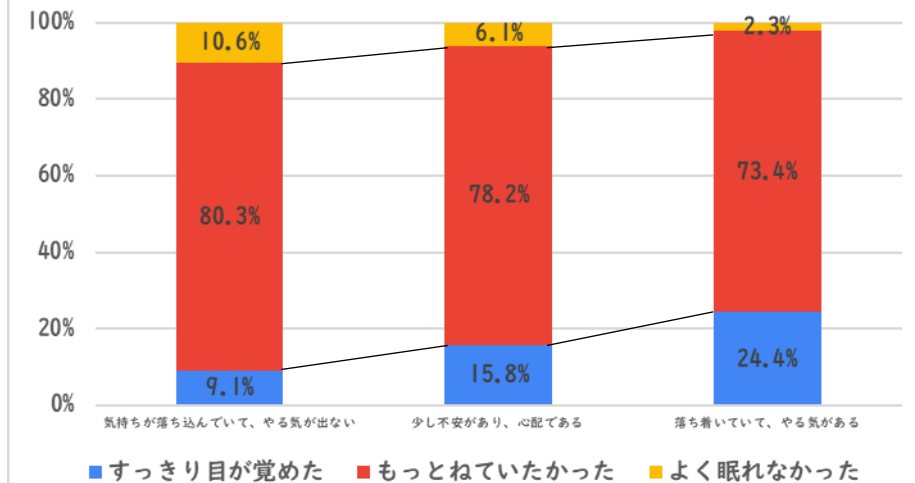
10. 今のあなたの心と体の健康状態はどうか。				
	1 年	2 年	3 年	総計
落ち着いていて、やる気がある	62.2%	70.3%	57.2%	63.0%
少し不安があり、心配である	28.4%	19.5%	30.8%	26.4%
気持ちが落ち込んでいて、やる気が出ない	9.5%	10.3%	12.0%	10.6%

朝食摂取状況と心と体の健康状態の関係



■ バランス良く食べた ■ 主食（ごはん、パン）だけ食べた
■ 主食以外のものだけ食べた ■ 飲み物だけ飲んだ
■ 何も食べない日があった

朝の目覚めと心と体の健康状態の関係



2つのグラフから、

- ・すっきり目覚めた人ほど、心と体の健康状態が良い傾向にある。
- ・よく眠れなかった、もっと寝ていたかった人は、気持ちが落ち込んでいたり、不安や心配があったりする人が多い傾向にある。
- ・しっかり朝食を摂っている人は、心と体の健康状態が良い傾向にある。

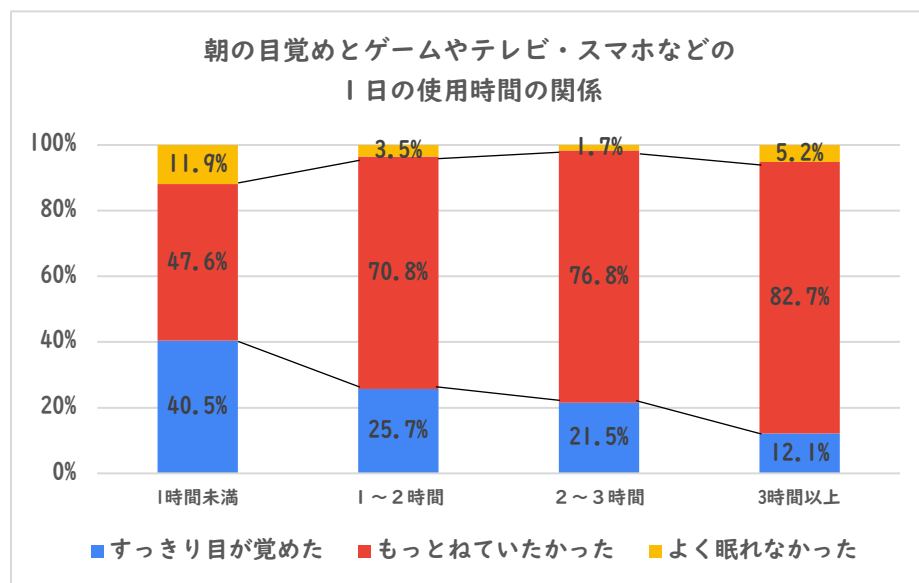
ここには掲載していませんが、寝た時間と起きた時間の関係、起きた時間と朝食摂取状況の関係から、それぞれの関係が顕著にでていました。

もちろん、早く寝た人が早起きできていて、早起きした人は朝食をしっかり摂っている傾向にありました。

***このことから、睡眠と朝食はとても大切だということです。**

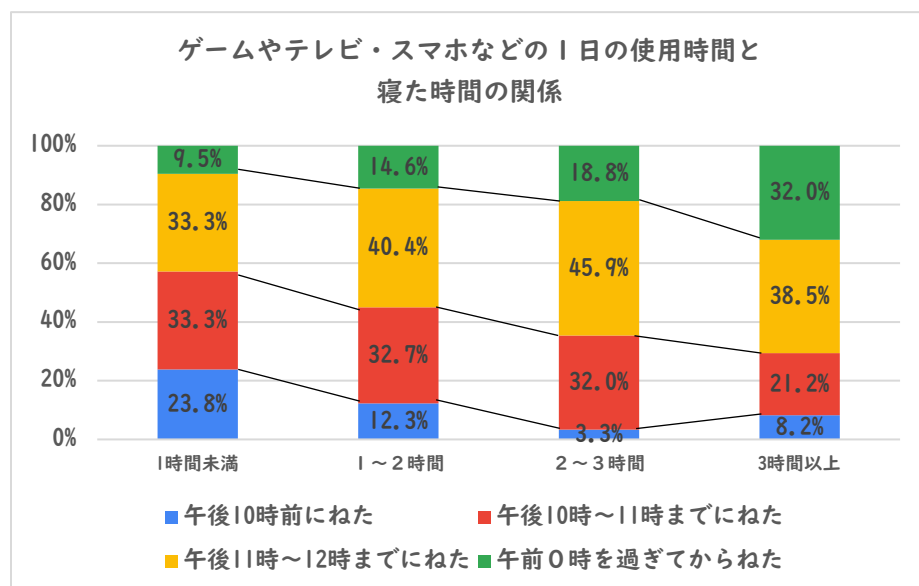
***一日のはじまりを気持ちよく迎えるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣にしましょう。**



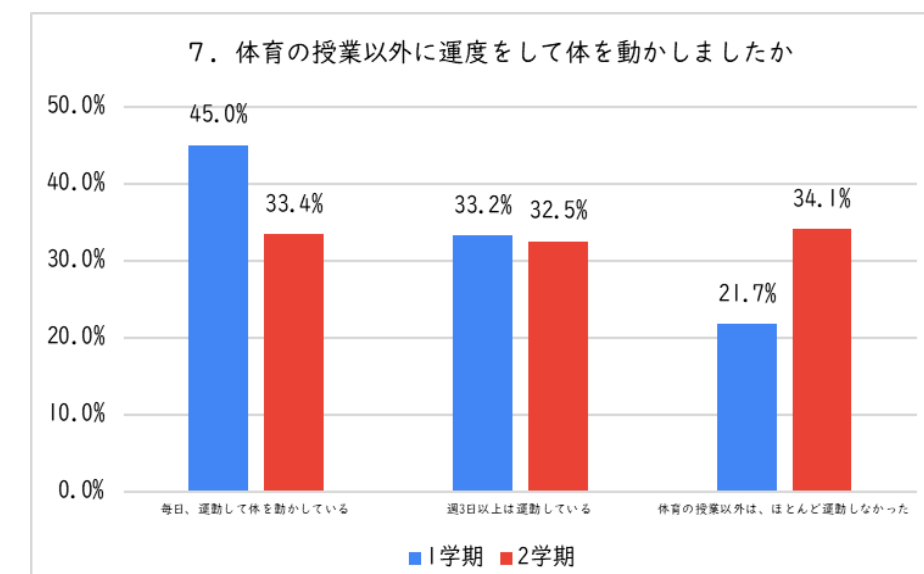
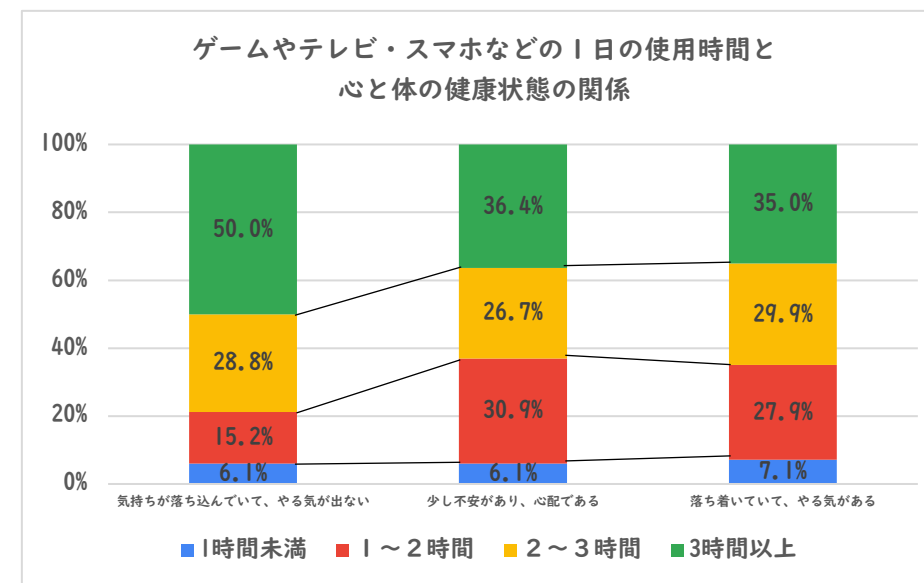


- 3つのグラフから、
- ・ゲームやテレビ・スマホなどの使用時間が短い人は目覚めが良い傾向にある。
 - ・ゲームやテレビ・スマホなどの使用時間が長い人は、気持ちが落ち込んでいて、やる気が出ない人が多い傾向にある。
 - ・ゲームやテレビ・スマホなどの使用時間が短い人は早く寝る傾向にある。

*このことから、ゲームやテレビ・スマホなどの使用時間が長いと、生活習慣の乱れにつながり、心と体の健康状態が悪くなることがわかります。



1学期末と2学期末のアンケート結果は、あまり差はありませんでした。その中で、一番差があった項目は、右のグラフ「体育の授業以外に運動をして体を動かししましたか」です。右のグラフの通りです。詳細は、3年生の運動量が減っていました。受験勉強で時間がないのかもしれませんが、適度な運動を心がけましょう。



今回も、毎日の生活習慣が、心と体の健康状態につながっていることがわかる結果となりました。

朝食が大切だということもわかります。朝食を食べるためには早く起きる。早く起きるために早く寝る。このように、いろいろな生活習慣がつながっています。

みなさんは中学生です。自分の心と体の健康は自分で守れるような行動をとりましょう。
そのために、規則正しい生活習慣が大切です。今の生活習慣がみなさんの将来の健康にも関わってくることも覚えておいて下さい。

今回のアンケートで、生活習慣が良くないと感じた人は、規則正しい生活を心がけましょう。1、2年生は、今回のアンケートで、生活習慣が改善できていることを期待しています。3年生は、これから本格的に受験勉強に取り組む人が多いと思いますが、食事と睡眠、適度な運動に心がけてください。



保護者の皆様へ

規則正しい生活は、心と体の健康だけではなく、学力にも大きく関係します。

「早寝・早起き・朝ごはん」これには、保護者の方の協力が必要です。特に、冬休みなどの長期休暇中は、生活リズムが崩れがちです。クリスマスや年末年始もあり、ついつい夜更かしをしてしまうこともあるでしょう。子ども達自身が自覚を持ち、自分で規則正しい生活習慣を身につけることができるよう、お子さまへの声かけ、朝食の準備など、ご協力よろしくお願いいたします。