

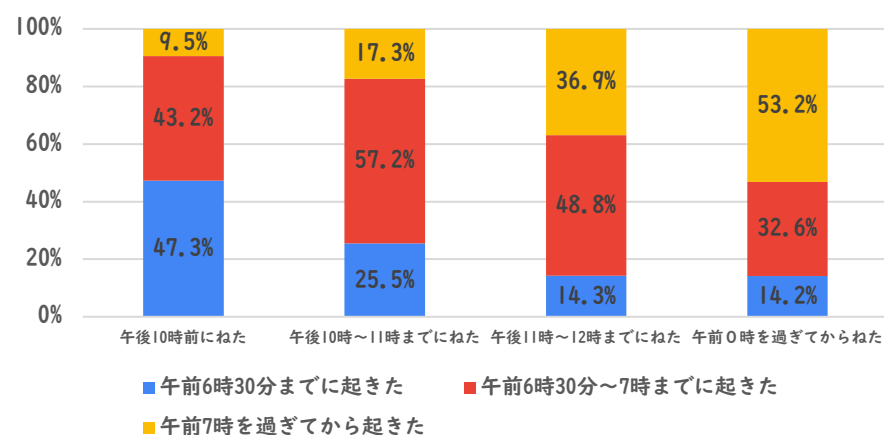
ほけんだより

2023年8月31日発行 No.9
天王寺川中学校 保健室

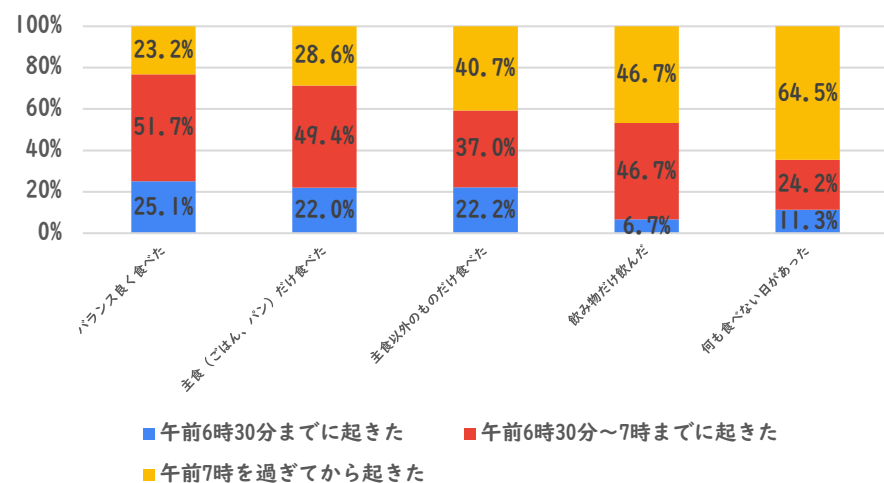
7月に行った生活習慣アンケート「自分の生活を振り返ってみましょう！」の結果をお知らせします。

アンケートは全校生徒829人のうち626人（約76%）の生徒が答えてくれました。アンケートによって、自分の生活習慣を見直すきっかけになることを期待しています。

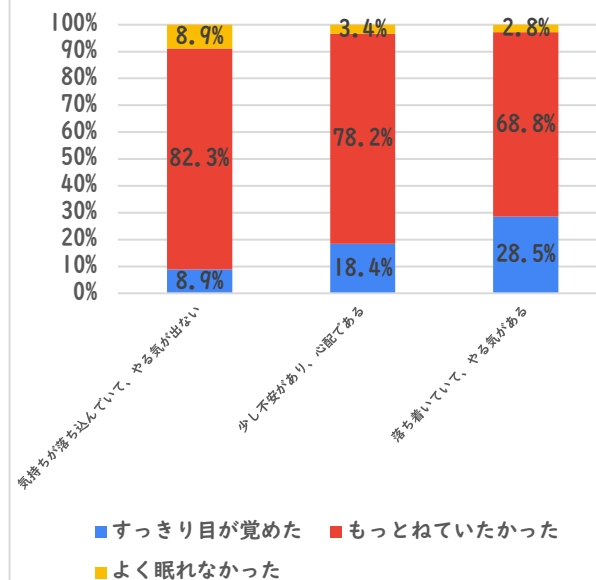
起きた時間と寝た時間の関係



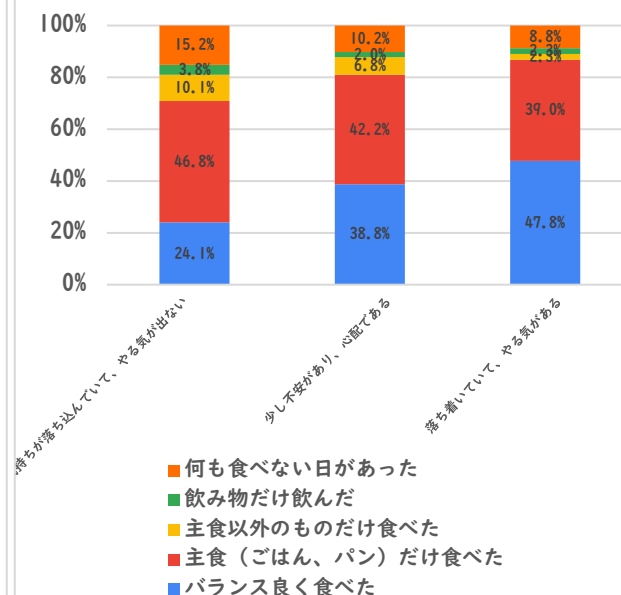
起きた時間と朝食摂取状況の関係



朝の目覚めと心と体の健康状態の関係



朝食摂取状況と心と体の健康状態の関係



上の2つのグラフから、

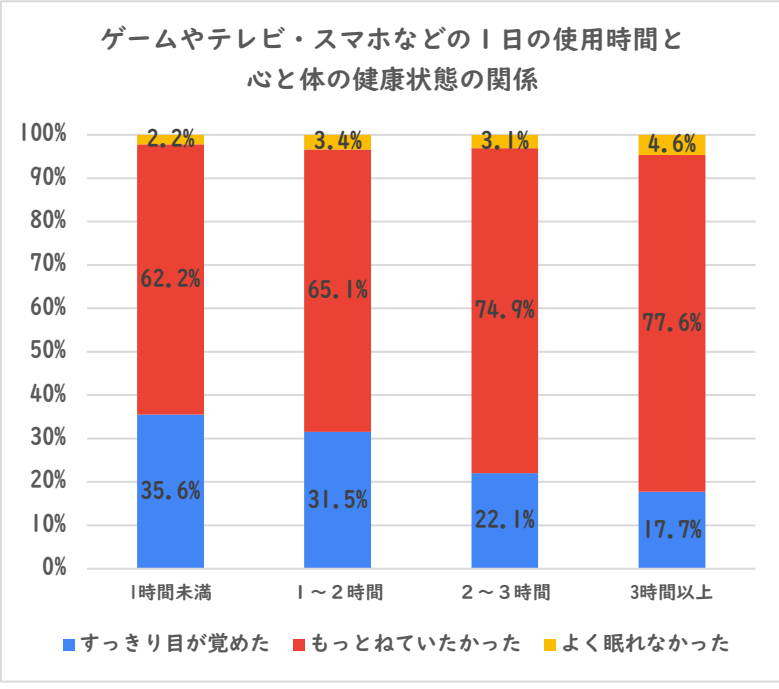
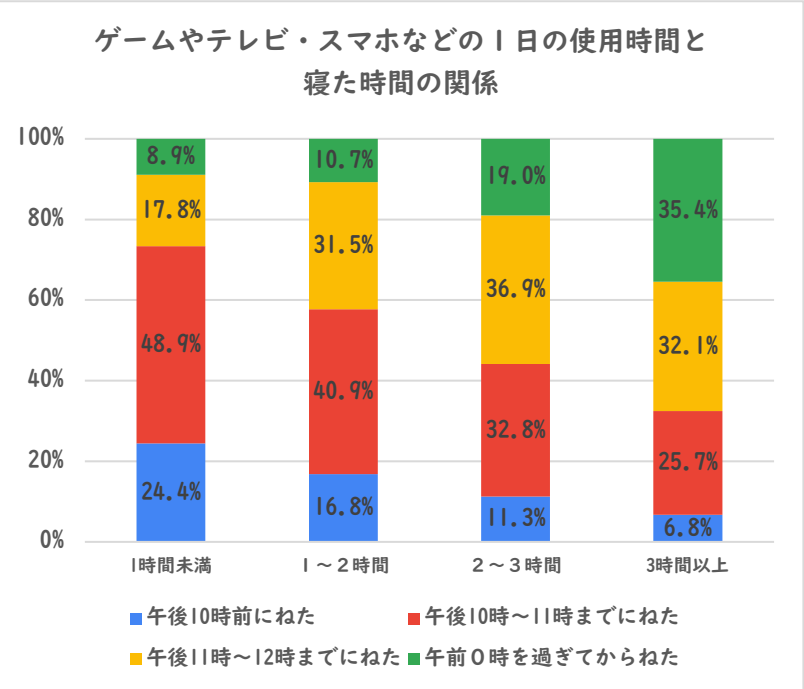
- ・すっきり目覚めた人ほど、心と体の健康状態が良い。
- ・気持ちが落ち込んでいて、やる気が出ないと答えている人のほとんどが、よく眠れなかった、もっと寝ていたかったと回答しており、睡眠状態が悪い。
- ・しっかり朝食を摂っている人は、心と体の健康状態が良い。

***このことから、睡眠と朝食はとても大切だということがわかります。**

左の2つのグラフから、

- ・午前7時を過ぎてから起きると、朝食を摂れない人が多い。
 - ・午前0時を過ぎて寝た人の約半数が、午前7時を過ぎてから起きる。
- ということがわかります。

***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」を習慣にできるといいですね。**



左の2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長い人ほど寝る時間がおそい。
- ・ゲームやテレビ・スマホなどの使用時間が長い人ほど、気持ちが落ち込んでいて、やる気が出ない人が多い。

＊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、心と体の健康状態を悪くすることがわかります。



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	20.5%	10.1%	5.3%	11.8%
午後10時～11時までにねた	43.8%	37.2%	20.2%	33.2%
午後11時～12時までにねた	23.8%	31.9%	40.8%	32.4%
午前0時を過ぎてからねた	11.9%	20.7%	33.8%	22.5%

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	28.1%	18.1%	19.3%	21.9%
午前6時30分～7時までに起きた	46.2%	52.1%	44.3%	47.3%
午前7時を過ぎてから起きた	25.7%	29.8%	36.4%	30.8%

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	31.0%	23.4%	17.1%	23.6%
もっとねていたかった	65.2%	71.3%	80.7%	72.7%
よく眠れなかった	3.8%	5.3%	2.2%	3.7%

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	47.1%	37.8%	42.5%	42.7%
主食（ごはん、パン）だけ食べた	38.6%	46.8%	37.7%	40.7%
主食以外のものだけ食べた	2.4%	4.8%	5.7%	4.3%
飲み物だけ飲んだ	1.9%	2.7%	2.6%	2.4%
何も食べない日があった	10.0%	8.0%	11.4%	9.9%

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	81.0%	80.9%	84.6%	82.3%
1回	17.6%	18.1%	14.9%	16.8%
みがかない日があった	1.4%	1.1%	0.4%	1.0%

6. 熱中症対策のため、こまめに水分補給をしましたか。				
	1年	2年	3年	総計
水筒を持ってきて、水分補給をした	83.3%	79.3%	73.2%	78.4%
スポーツドリンクも持ってきて、必要に応じて水分補給した	9.0%	7.4%	3.5%	6.5%
あまり、水分補給をしなかった	7.6%	13.3%	23.2%	15.0%

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	45.2%	48.4%	42.1%	45.0%
週3日以上は運動している	33.8%	29.8%	35.5%	33.2%
体育の授業以外は、ほとんど運動しなかった	21.0%	21.8%	22.4%	21.7%

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	27.1%	22.9%	27.6%	26.0%
週3日くらい食べた	35.2%	35.1%	34.6%	35.0%
少し食べたが、ほとんど食べなかった	34.8%	37.8%	35.5%	35.9%
全く食べなかった	2.9%	4.3%	2.2%	3.0%

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	6.7%	6.9%	7.9%	7.2%
1～2時間	23.8%	24.5%	23.2%	23.8%
2～3時間	24.3%	33.5%	35.5%	31.2%
3時間以上	45.2%	35.1%	33.3%	37.9%

10. 今のあなたの心と体の健康状態はどうですか。				
	1年	2年	3年	総計
落ち着いていて、やる気がある	69.5%	63.3%	59.2%	63.9%
少し不安があり、心配である	17.6%	23.9%	28.5%	23.5%
気持ちが落ち込んでいて、やる気が出ない	12.9%	12.8%	12.3%	12.6%

今回のアンケート結果は、天中生の実態です。

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。早く起きるためには早く寝る。このように、いろいろな生活習慣がつながっています。

今の自分の生活を充実させるために、生活習慣を見直すことが大切ですが、将来、社会人になってからの自分のために、今、規則正しい生活習慣を身につけることがとても大切です。今の生活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。

今年度は、2学期末（全校）、3学期末（1、2年生のみ）にも同じアンケートをします。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、次のアンケートで、生活習慣が改善できていることを期待しています。

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。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。