

保健だより えがお No.28

2025年3月18日発行
伊丹市立天王寺川中学校
養護教諭 岡崎 睦世

3月上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、春休みも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	総計
午後10時前にねた	17.4%	5.6%	11.5%
午後10時～11時までにねた	44.1%	34.7%	39.4%
午後11時～12時までにねた	25.4%	36.6%	31.0%
午前0時を過ぎてからねた	13.1%	23.0%	18.1%
2. 何時頃に起きることが多かったですか。			
	1年	2年	総計
午前6時30分までに起きた	23.9%	20.7%	22.3%
午前6時30分～7時までに起きた	44.6%	40.4%	42.5%
午前7時を過ぎてから起きた	31.5%	39.0%	35.2%
3. すっきり目は覚めましたか。			
	1年	2年	総計
すっきり目が覚めた	23.0%	19.7%	21.4%
もっとねていたかった	71.4%	75.6%	73.5%
よく眠れなかった	5.6%	4.7%	5.2%
4. 毎朝、朝ごはんは食べましたか。			
	1年	2年	総計
バランス良く食べた	38.5%	42.3%	40.4%
主食(ごはん、パン)だけ食べた	43.2%	35.2%	39.2%
主食以外のものだけ食べた	5.2%	4.2%	4.7%
飲み物だけ飲んだ	2.3%	4.7%	3.5%
何も食べない日があった	10.8%	13.6%	12.2%
5. 1日何回歯みがきをしましたか。			
	1年	2年	総計
2回以上	84.0%	84.5%	84.3%
1回	14.1%	14.6%	14.3%
みがかない日があった	1.9%	0.9%	1.4%

中学・高校生は8～10時間の睡眠時間が必要です。この睡眠時間を確保するために、午後11時までに寝るようにしましょう。

この人は、今より早く寝るようにしましょう。

小・中・高校生は、1日当たりのスクリーンタイム(テレビ視聴やゲーム・スマホ利用など)は2時間以下にすることが推奨されています。

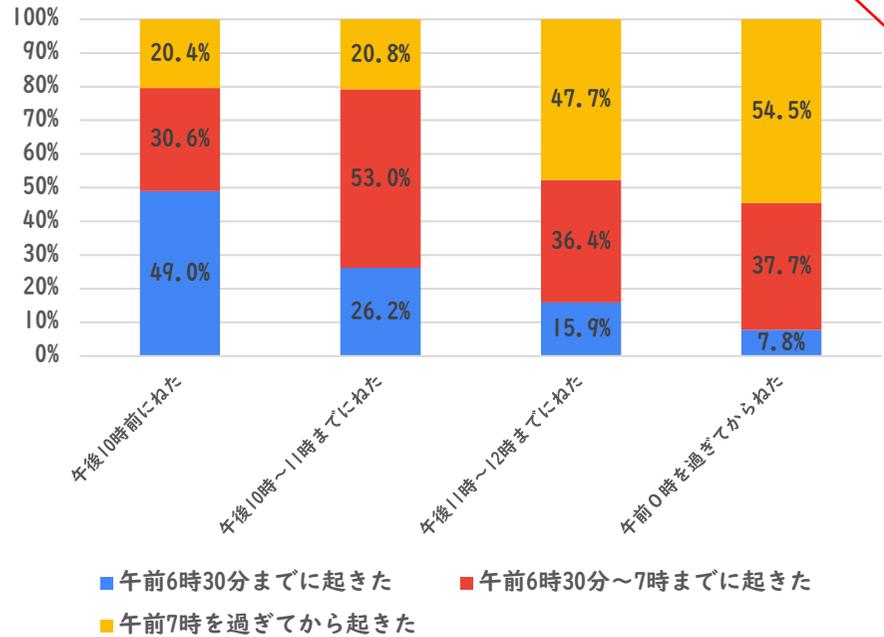
この人は、スクリーンタイムを減らしましょう。

良質な睡眠を適切な時間(8～10時間)確保することで、集中力が増し学習効率が向上します。さらに、睡眠は学習した内容を定着させる役割もあります。

学力の向上と健康で過ごすためには、勉強時間と睡眠時間のバランスが大切です。

6. 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	総計
毎日、運動して体を動かしている	43.2%	40.4%	41.8%
週3日以上は運動している	36.2%	34.7%	35.4%
体育の授業以外は、ほとんど運動しなかった	20.7%	24.9%	22.8%
7. 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	総計
ほぼ毎日食べた	22.5%	21.6%	22.1%
週3日くらい食べた	39.0%	33.3%	36.2%
少し食べたが、ほとんど食べなかった	38.0%	40.8%	39.4%
全く食べなかった	0.5%	4.2%	2.3%
8. 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	総計
1時間未満	8.0%	3.3%	5.6%
1～2時間	33.3%	23.0%	28.2%
2～3時間	24.9%	26.8%	25.8%
3時間以上	33.8%	46.9%	40.4%
9. 今のあなたの心と体の健康状態はどうか。			
	1年	2年	総計
落ち着いていて、やる気がある	68.1%	71.8%	70.0%
少し不安があり、心配である	21.6%	18.8%	20.2%
気持ちが落ち込んでいて、やる気が出ない	10.3%	9.4%	9.9%

起きた時間と寝た時間の関係

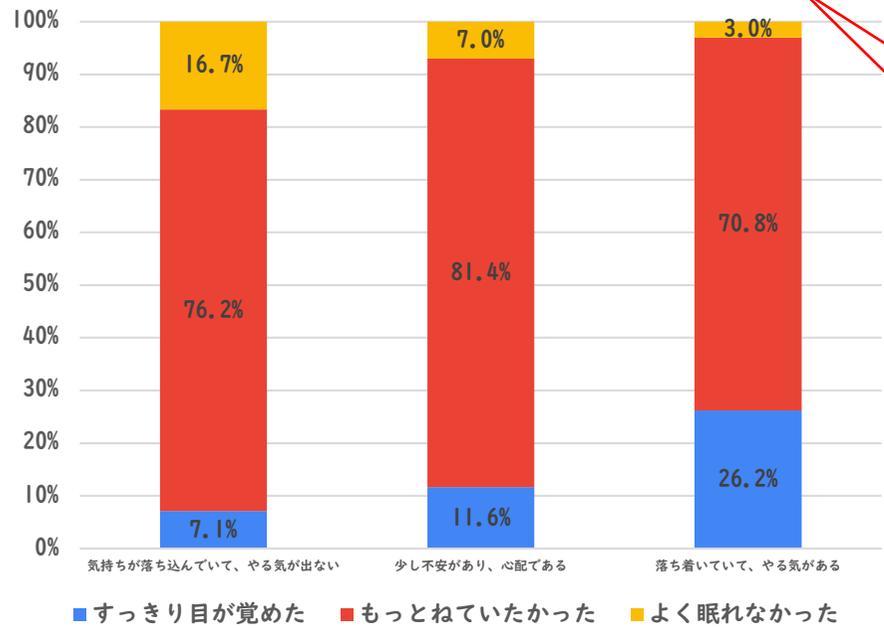


左のグラフから、「早く寝れば起きる時間も早い」「遅く寝れば起きる時間が遅くなる」ということがよくわかります。
朝ごはんをしっかり食べるためには午前7時までに起きる方がいいですね。

はやね
早寝・早起き・朝ごはん
すいみん
・良質な睡眠
すいみん
・8～10時間の睡眠時間の確保

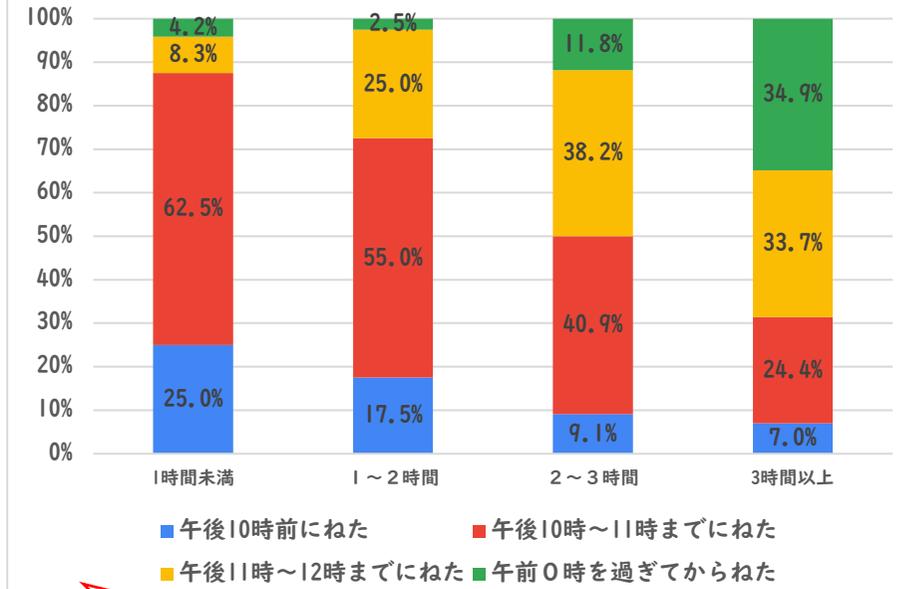


朝の目覚めと心と体の健康状態の関係



朝の目覚めが良いのは、
・十分な睡眠時間がとれていること
・睡眠の質が良いこと
この2つができていますからです。
左のグラフから、朝の目覚めが良い人ほど、心と体の健康状態がいいことがよくわかります。

ゲームやテレビ・スマホなどの1日の使用時間と寝た時間の関係



上のグラフから、スクリーンタイムが多いほど、寝る時間が遅くなる傾向があることがよくわかります。
1日当たりのスクリーンタイムは2時間以下にしたいですね。

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、春休みなどの長期休暇中は、生活リズムが崩れがちです。お子様とスマホやゲーム等のルールを再確認していただきたいと思います。
子どもたち自身が自覚を持ち、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たします。