

# ほけんだより えがお

天王寺川中学校 保健室 2025年10月15日 No.11



9月に実施した「生活習慣アンケート」の結果からは、睡眠時間の不足やスクリーンタイムの長時間使用など、現代の生活環境に起因する課題が見えました。これらは、心身の健康や学習意欲に影響を及ぼす可能性があります。本号では、アンケート結果の概要とともに、生活習慣の改善に向けたヒントを紹介しています。自分の生活を振り返るきっかけにして、より元気に、より快適に毎日を過ごしていきましょう！

## 1. ねる時間はだいたい何時ごろですか。

	1年	2年	3年	総計
午後10時前にねた	17.8%	10.1%	2.8%	10.3%
午後10時～11時までにねた	44.9%	36.8%	25.0%	35.7%
午後11時～12時までにねた	28.0%	34.4%	37.3%	33.3%
午前0時を過ぎてからねた	9.3%	18.6%	34.9%	20.8%

## 2. 起きる時間はだいたい何時ごろですか。

	1年	2年	3年	総計
午前6時30分までに起きた	24.8%	21.9%	16.0%	21.0%
午前6時30分～7時までに起きた	54.2%	49.4%	43.4%	49.0%
午前7時を過ぎてから起きた	21.0%	28.7%	40.6%	30.0%

## 3. 毎朝、すっきり目が覚めますか。

	1年	2年	3年	総計
すっきり目が覚めた	20.6%	26.3%	21.7%	23.0%
もっとねていたかった	76.2%	69.2%	73.1%	72.7%
よく眠れなかった	3.3%	4.5%	5.2%	4.3%

## 4. 每朝、朝食を食べますか。

	1年	2年	3年	総計
毎日食べる	84.6%	82.6%	80.7%	82.6%
1週間に2～3日食べる	10.3%	10.9%	10.8%	10.7%
食べない	4.7%	5.7%	8.5%	6.2%
無回答	0.5%	0.8%	0.0%	0.4%

## 5. 朝食はどのようなものを食べていますか。

	1年	2年	3年	総計
バランス良く食べた	34.1%	37.7%	41.5%	37.7%
主食（ごはん、パン）だけ食べた	50.5%	47.8%	38.2%	45.6%
主食以外のものだけ食べた	5.6%	4.5%	6.6%	5.5%
飲み物だけ飲んだ	1.9%	4.0%	4.2%	3.4%
何も食べない日があった	7.9%	6.1%	9.4%	7.7%

## 6. 夕食は誰と食べていますか。

	1年	2年	3年	総計
家族全員で食べている	71.0%	65.6%	62.3%	66.3%
保護者と一緒に食べている	17.8%	18.6%	14.6%	17.1%
1人で食べている	4.2%	8.9%	13.7%	8.9%
兄弟（姉妹）だけで食べている	6.1%	6.5%	8.0%	6.8%
他の人と食べている	0.9%	0.0%	0.0%	0.3%
夕食は食べていない	0.0%	0.4%	1.4%	0.6%

## 7. ゲームやテレビ、スマホなどの使用時間（スクリーンタイム）は1日どのくらいですか。

	1年	2年	3年	総計
使用していない	0.5%	0.8%	0.9%	0.7%
1時間未満	6.1%	4.5%	4.2%	4.9%
1～2時間	20.1%	23.1%	25.9%	23.0%
2～3時間	25.7%	29.6%	27.4%	27.6%
3時間以上	47.7%	42.1%	41.5%	43.7%

## 8. スマホやタブレットを使って、どのようなことをしていますか。

あてはまるものに、いくつでも選んでください。

	1年	2年	3年	総計
使用していない	1.9%	1.2%	0.5%	1.2%
学習活動	37.4%	45.3%	63.7%	48.6%
SNS	69.6%	76.1%	80.7%	75.5%
通話	58.9%	61.1%	56.1%	58.8%
動画視聴	80.4%	84.2%	81.1%	82.0%
ゲーム	76.2%	65.6%	59.0%	66.9%
音楽を聞く	73.4%	81.4%	84.0%	79.6%
ネットショッピング	7.9%	15.4%	20.8%	14.7%

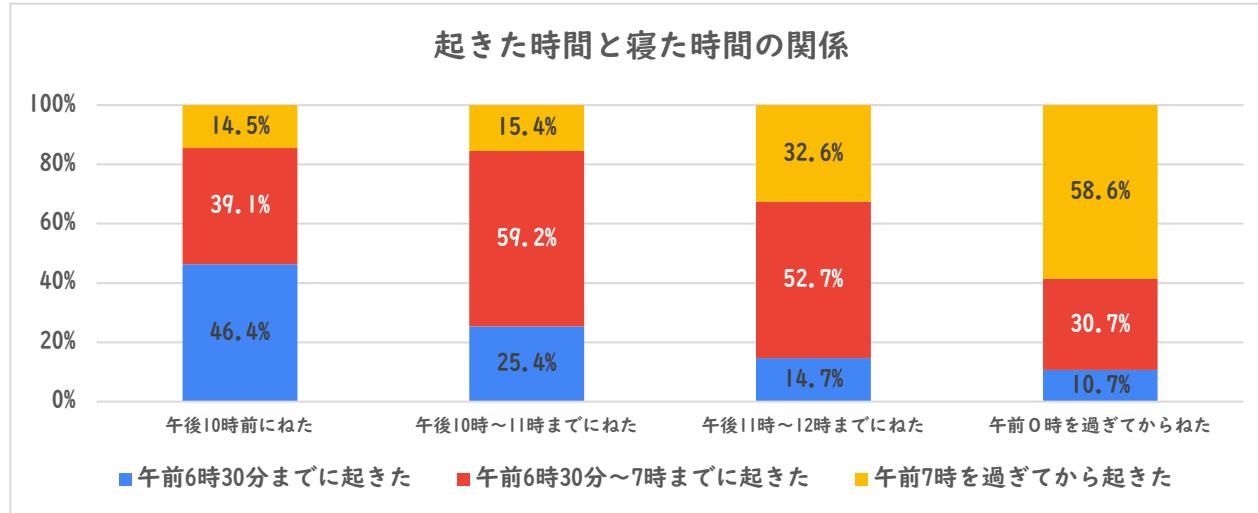
## 9. 体育の授業以外に運動をしていますか。

	1年	2年	3年	総計
毎日、運動している	38.3%	47.4%	20.3%	36.0%
週3回以上は運動している	36.4%	30.4%	34.0%	33.4%
体育の授業以外は、ほとんど運動していない	25.2%	22.3%	45.8%	30.6%

## 10. 今あなた的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	74.3%	78.5%	69.3%	74.3%
少し不安があり、心配である	19.2%	14.6%	25.5%	19.5%
気持ちが落ち込んでいて、やる気が出ない	6.5%	6.9%	5.2%	6.2%

赤枠で囲んだ数値は、1学期のアンケート結果より高くなっています。全体的に、遅く寝て、遅く起きる人が増えています。

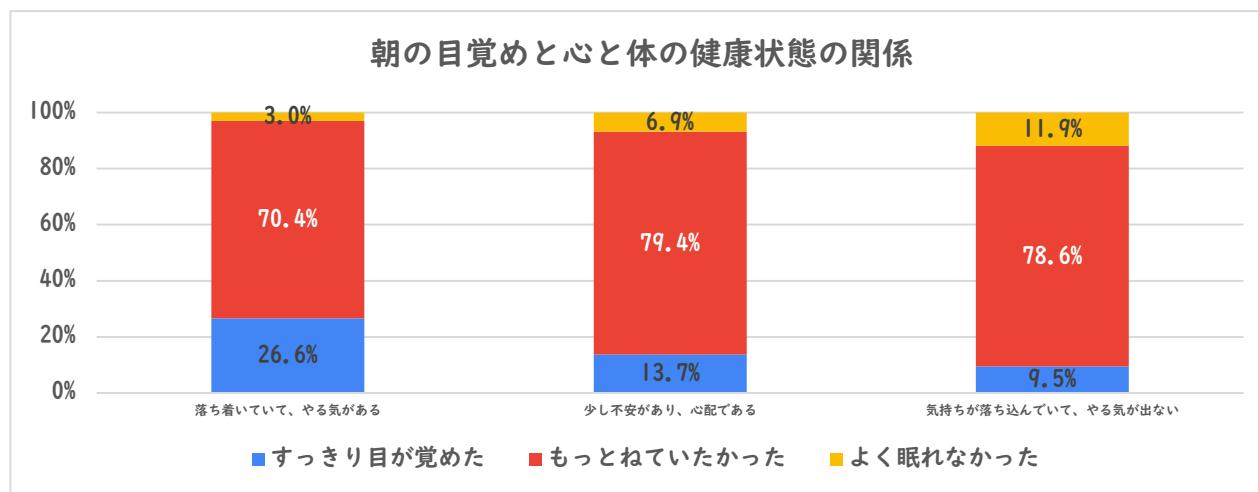


左のグラフから、早く寝たら早く起きる、遅く寝たら遅く起きるという傾向がわかります。

### ～早寝早起きができない人へ～

まずは、早く起きることから始めることをおすすめします。

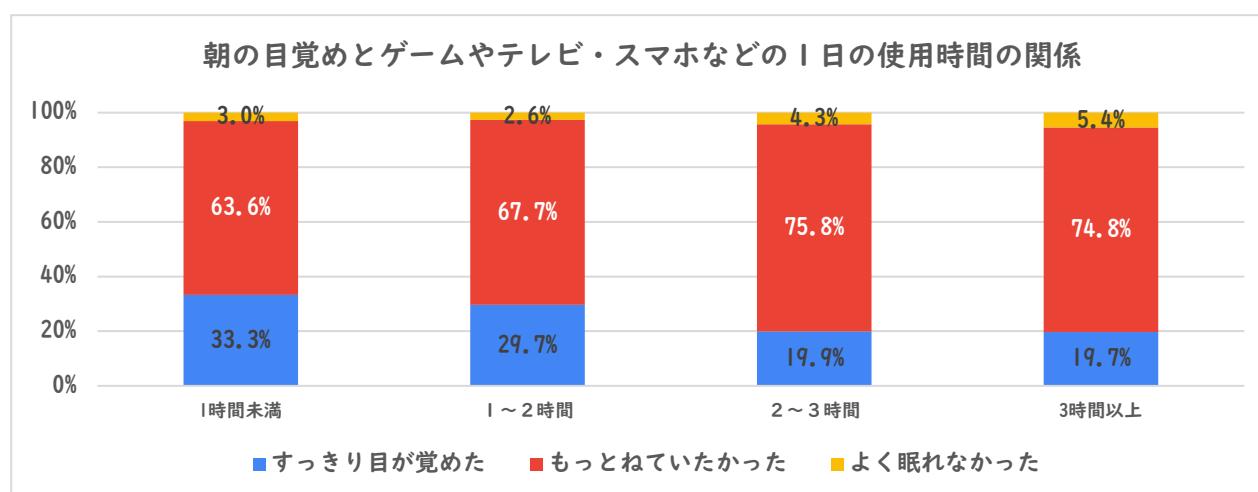
- 朝日を浴びて早く起きることで、体内時計が整い、夜には自然と眠くなります。
- 起きる時間を決めてしまえば、睡眠時間が足りなくとも起きなければならず、次の日には早く寝ようという意識が働きます。
- 起床時間を固定することで、生活リズムが安定し、夜の眠気も自然に訪れるようになります。



右のグラフからは、朝の目覚めが良い人ほど、心と体の健康状態が良好である傾向が見て取れます。さらに、スクリーンタイムが短い人ほど、すっきりと目覚めていることが示されています。これは、十分な睡眠時間の確保や、睡眠の質の高さが影響していると考えられます。

### ～ぐっすり眠るためのポイント～

- \*毎日（平日も休日も）同じ時間に起きる。
- \*起きたら、太陽の光を浴びる。
- \*朝ごはんをしっかりよく噛んで食べる。
- \*昼間は元気に活動する。
- \*毎日、同じ時間に布団に入る。
- \*寝る1時間前にはスマホやテレビなどを見ない。



### 保護者のみなさまへ（お願い）

規則正しい生活は、心と体の健康だけでなく、学力にも大きく影響します。特に「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣づけには、保護者のみなさまのご協力が欠かせません。

お子さまへの声かけや朝食の準備など、日々の生活の中でのご支援を、どうぞよろしくお願ひいたします。