

# 保健だより No.22



2024年12月13日発行 伊丹市立天王寺川中学校 養護教諭 岡崎睦世

11月の終わりに任意で実施したアンケート「1週間の自分の生活を振り返ってみよう！」の結果をお知らせします。

アンケートに回答した人もしていない人も、これを機に、自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月もあります。

冬休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。



1. 何時頃に寝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	18.8%	2.3%	15.8%	15.5%
午後10時～11時までにねた	49.4%	34.9%	10.5%	43.5%
午後11時～12時までにねた	24.1%	32.6%	47.4%	27.6%
午前0時を過ぎてからねた	7.6%	30.2%	26.3%	13.4%

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	22.9%	18.6%	26.3%	22.4%
午前6時30分～7時までに起きた	51.8%	44.2%	36.8%	49.1%
午前7時を過ぎてから起きた	25.3%	37.2%	36.8%	28.4%

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	25.9%	18.6%	21.1%	24.1%
もっとねていたかった	68.8%	76.7%	78.9%	71.1%
よく眠れなかった	5.3%	4.7%	0.0%	4.7%

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	34.7%	32.6%	36.8%	34.5%
主食（ごはん、パン）だけ食べた	45.9%	37.2%	57.9%	45.3%
主食以外のものだけ食べた	5.3%	7.0%	5.3%	5.6%
飲み物だけ飲んだ	1.8%	4.7%	0.0%	2.2%
何も食べない日があった	12.4%	18.6%	0.0%	12.5%

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	87.6%	81.4%	100.0%	87.5%
1回	11.2%	18.6%	0.0%	11.6%
みがかない日があった	1.2%	0.0%	0.0%	0.9%

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	3年	総計
毎日、運動して体を動かしている	41.8%	32.6%	26.3%	38.8%
週3日以上は運動している	35.9%	41.9%	10.5%	34.9%
体育の授業以外は、ほとんど運動しなかった	22.4%	25.6%	63.2%	26.3%

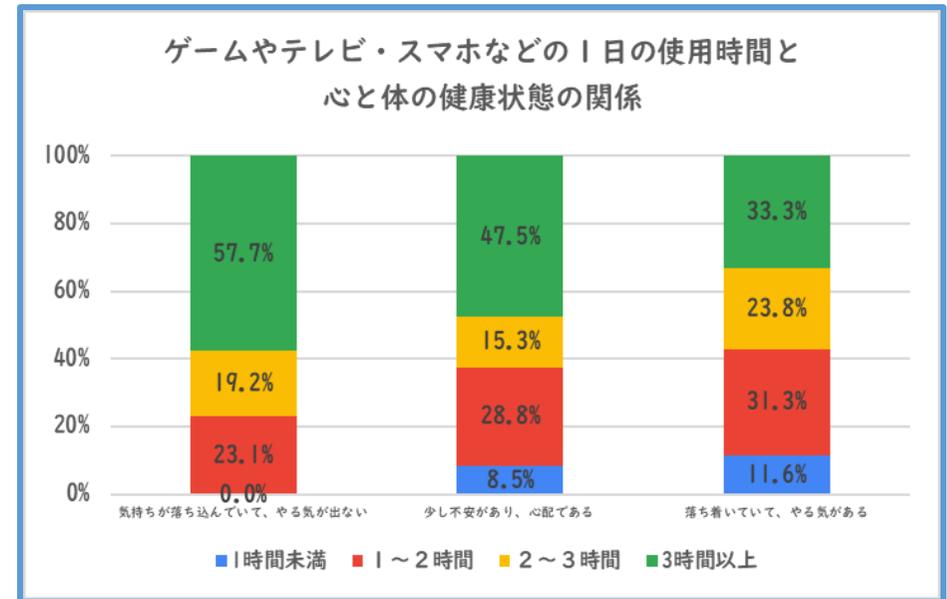
7. お菓子や清涼飲料水（ジュースなど）、ファーストフードをどのくらい食べましたか。	1年	2年	3年	総計
ほぼ毎日食べた	18.2%	20.9%	15.8%	18.5%
週3日くらい食べた	42.9%	34.9%	21.1%	39.7%
少し食べたが、ほとんど食べなかった	34.1%	41.9%	47.4%	36.6%
全く食べなかった	4.7%	2.3%	15.8%	5.2%

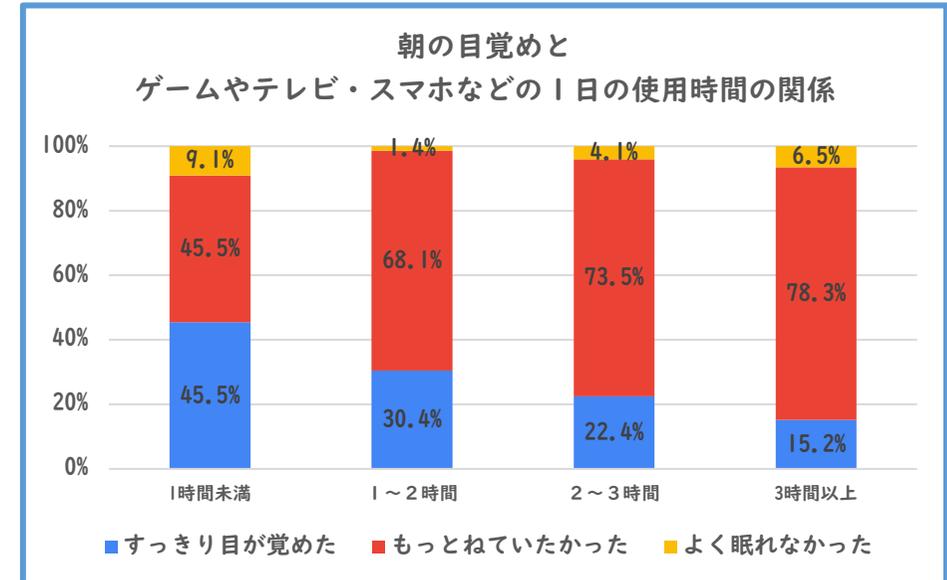
8. ゲームやテレビ、スマホなど1日の使用時間は平均どのくらいですか。（学習以外での使用）	1年	2年	3年	総計
1時間未満	10.0%	2.3%	21.1%	9.5%
1～2時間	31.8%	30.2%	10.5%	29.7%
2～3時間	23.5%	9.3%	26.3%	21.1%
3時間以上	34.7%	58.1%	42.1%	39.7%

9. 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	64.7%	65.1%	47.4%	63.4%
少し不安があり、心配である	24.7%	25.6%	31.6%	25.4%
気持ちが落ち込んでいて、やる気が出ない	10.6%	9.3%	21.1%	11.2%



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）と心と体の健康状態は関係していることがわかります。スクリーンタイムが多い人は、寝る時間が遅くなる傾向があります。寝る時間が遅くなると、朝の目覚めも悪くなります。



朝の目覚めが良いと、前向きな気持ちで一日をスタートできます。早起きをすることで、朝食の時間、朝の支度に余裕ができます。時間に余裕があると排便リズムもつきやすくなります。「早起きは三文の徳」とうことわざがあるように、早起きは心と体の健康に良いことばかりです！  
「早寝→早起き→朝ごはん」このサイクルの生活習慣を身につけましょう！

