

保健だより え が お

2024 年 7 月 16 日発行 No.9 天王寺川中学校 保健室

7 月初めに実施した「1 週間の自分の生活を振り返ってみよう！」のアンケート結果をお知らせします。

このアンケートを機に、みなさんが自分の生活習慣を見直し、夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を送ることを期待しています。

1. 何時頃になれ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	25.7%	13.9%	3.9%	15.9%
午後10時～11時までにねた	44.4%	33.3%	18.1%	33.2%
午後11時～12時までにねた	20.5%	34.7%	44.1%	31.4%
午前0時を過ぎてからねた	9.4%	18.1%	33.9%	19.5%
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	31.0%	30.6%	22.8%	28.1%
午前6時30分～7時までに起きた	46.8%	41.7%	44.1%	44.9%
午前7時を過ぎてから起きた	22.2%	27.8%	33.1%	27.0%
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	28.7%	30.6%	16.5%	24.9%
もっとねていたかった	66.1%	65.3%	74.8%	68.9%
よく眠れなかった	5.3%	4.2%	8.7%	6.2%
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	37.4%	43.1%	36.2%	38.1%
主食（ごはん、パン）だけ食べた	40.9%	44.4%	48.0%	44.1%
主食以外のものだけ食べた	7.0%	4.2%	8.7%	7.0%
飲み物だけ飲んだ	2.9%	1.4%	2.4%	2.4%
何も食べない日があった	11.7%	6.9%	4.7%	8.4%
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	82.5%	87.5%	86.6%	84.9%
1回	17.0%	12.5%	13.4%	14.9%
みがかない日があった	0.6%	0.0%	0.0%	0.3%
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	54.4%	43.1%	40.9%	47.6%
週3日以上は運動している	28.7%	34.7%	30.7%	30.5%
体育の授業以外は、ほとんど運動しなかった	17.0%	22.2%	28.3%	21.9%

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	25.1%	20.8%	19.7%	22.4%
週3日くらい食べた	40.9%	38.9%	36.2%	38.9%
少し食べたが、ほとんど食べなかった	31.0%	36.1%	34.6%	33.2%
全く食べなかった	2.9%	4.2%	9.4%	5.4%

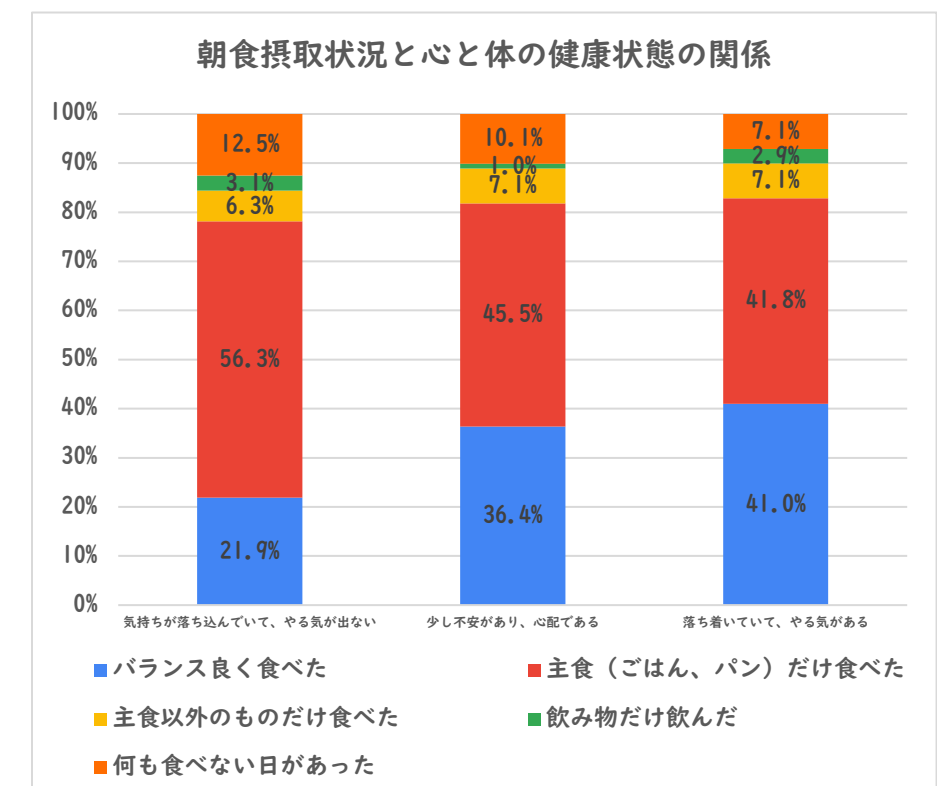
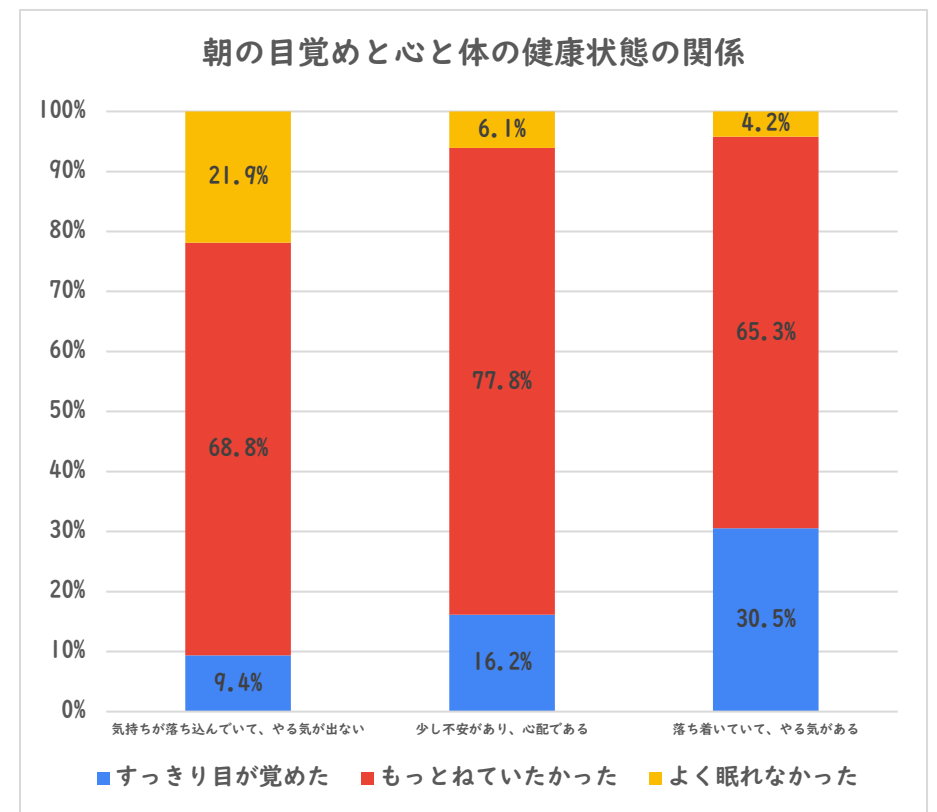
8. ゲームやテレビ、スマホなど1日の使用時間は平均どのくらいですか。（学習以外での使用）

	1 年	2 年	3 年	総計
1時間未満	11.1%	4.2%	8.7%	8.9%
1～2時間	32.2%	29.2%	18.9%	27.0%
2～3時間	27.5%	22.2%	28.3%	26.8%
3時間以上	29.2%	44.4%	44.1%	37.3%

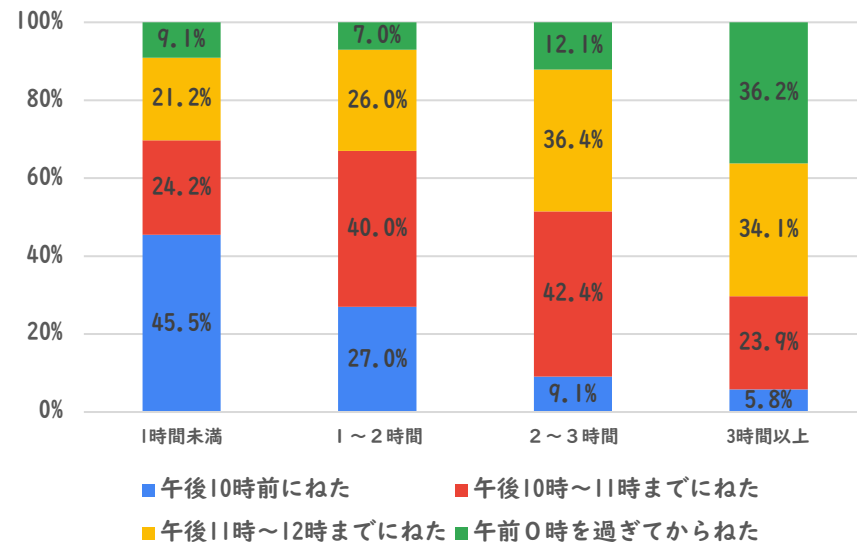
9. 今のあなたの心と体の健康状態はどうですか。

	1 年	2 年	3 年	総計
落ち着いていて、やる気がある	63.7%	69.4%	63.0%	64.6%
少し不安があり、心配である	27.5%	22.2%	28.3%	26.8%
気持ちが落ち込んでいて、やる気が出ない	8.8%	8.3%	8.7%	8.6%

- 右の2つのグラフから、
- ・朝の目覚めがいい人ほど、心と体の健康状態が良いことが分かります。
 - ・バランス良く朝食を食べている人は、心と体の健康状態が良く、朝食を食べない日がある人は、心と体の健康状態が悪いことがわかります。



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



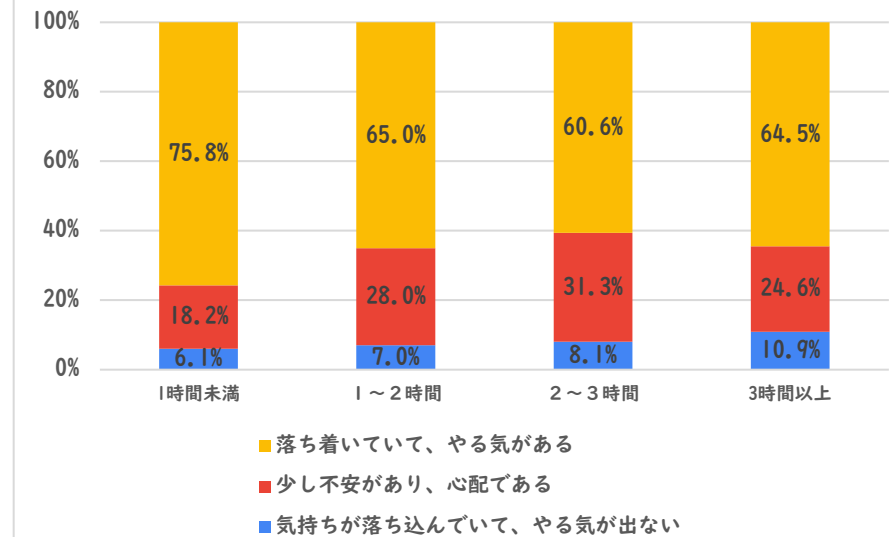
この3つのグラフから、ゲームやテレビ・スマホなどの1日の使用時間が長い人ほど、

- ・寝る時間が遅くなっている。
- ・心と体の健康状態が悪い。
- ・朝の目覚めが悪い。

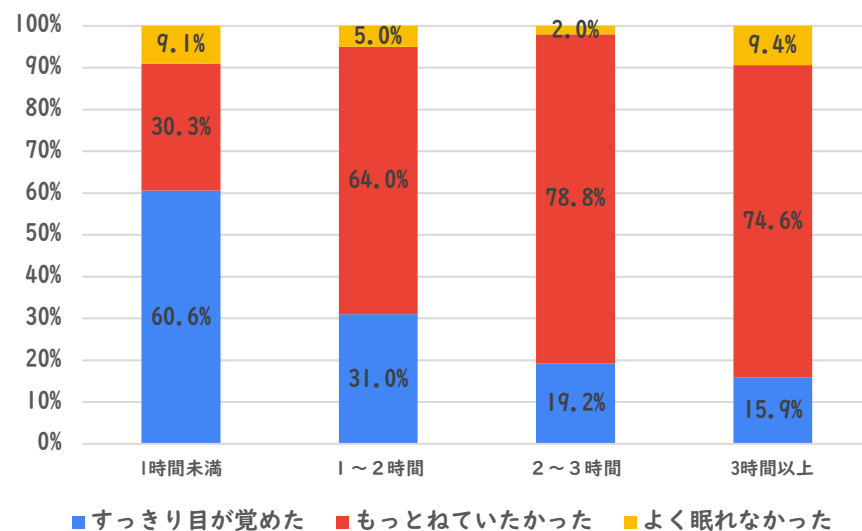
ということがわかります。

今回のアンケート結果から、ゲームやテレビ・スマホなどの使用時間が、規則正しい生活習慣「早寝・早起き・朝ごはん」に大きく関わっていることが分かりました。

ゲームやテレビ・スマホなどの1日の使用時間と
心と体の健康状態の関係



朝の目覚めとゲームやテレビ・スマホなどの
1日の使用時間の関係



アンケートで見えてきた負のループ

ゲームやテレビ・スマホなどの使用時間が長い



寝る時間が遅い



起きる時間が遅い



朝ごはんを食べたくない・食べる時間がない

朝の目覚めが悪い（睡眠時間が短い・睡眠の質が悪い）



心と体の健康状態が悪くなる

規則正しい生活習慣「早寝・早起き・朝ごはん」は、学習、運動面に大きく影響します。

特に、朝ごはんは大切です。朝ごはんを食べないと、集中力も持続しません。熱中症にもなりやすくなります。

もうすぐ夏休みです。日頃の生活リズムが崩れやすくなりますが、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、学習や部活動に取り組みましょう。



保護者の皆様へ(お願い)

規則正しい生活は、心と体の健康だけではなく、学力にも影響します。「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。

みなさんに、この負のループにはまらないような生活をしてほしいです。2学期にもこのアンケートを行います。アンケート結果が良い方に変わっていることを期待しています！