

ほけんだより

2024 年 3 月 21 日発行 No.25 天王寺川中学校 保健室

2 月下旬～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。

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	16.4%	5.9%	10.8%
午後10時～11時までにねた	34.9%	26.8%	30.6%
午後11時～12時までにねた	32.8%	38.2%	35.7%
午前0時を過ぎてからねた	15.9%	29.1%	23.0%
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	23.8%	15.9%	19.6%
午前6時30分～7時までに起きた	46.6%	42.3%	44.3%
午前7時を過ぎてから起きた	29.6%	41.8%	36.2%
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	23.8%	15.9%	19.6%
もっとねていたかった	73.5%	80.9%	77.5%
よく眠れなかった	2.6%	3.2%	2.9%
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	46.6%	37.3%	41.6%
主食（ごはん、パン）だけ食べた	38.6%	47.3%	43.3%
主食以外のものだけ食べた	2.6%	5.5%	4.2%
飲み物だけ飲んだ	1.6%	3.6%	2.7%
何も食べない日があった	10.6%	6.4%	8.3%
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	84.7%	86.8%	85.8%
1回	14.3%	13.2%	13.7%
みがかない日があった	1.1%	0.0%	0.5%
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	55.6%	45.9%	49.1%
週3日以上は運動している	28.9%	25.9%	26.7%
体育の授業以外は、ほとんど運動しなかった	20.6%	28.2%	24.2%
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	31.7%	20.5%	25.7%
週3日くらい食べた	39.7%	41.4%	40.6%
少し食べたが、ほとんど食べなかった	26.5%	34.5%	30.8%
全く食べなかった	2.1%	3.6%	2.9%

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	4.8%	4.1%	4.4%
1～2時間	21.7%	24.5%	23.2%
2～3時間	23.8%	27.7%	25.9%
3時間以上	49.7%	43.6%	46.5%
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	68.8%	71.8%	70.4%
少し不安があり、心配である	22.8%	22.3%	22.5%
気持ちが落ち込んでいて、やる気が出ない	8.5%	5.9%	7.1%

1 学期、2 学期、3 学期の結果を比較しました。

◎午前7時を過ぎて起きた人は

1 年生 25.7%→23.4%→29.6%

2 年生 29.8%→37.9%→41.8%

◎午前0時を過ぎてから寝た人は

1 年生 11.9%→11.7%→15.9%

2 年生 20.7%→20.5%→29.1%

◎ゲームやテレビ、スマホなどの1日

の使用時間が、3 時間以上の人は、

1 年生 45.2%→43.7%→49.7%

2 年生 35.1%→36.4%→43.6%

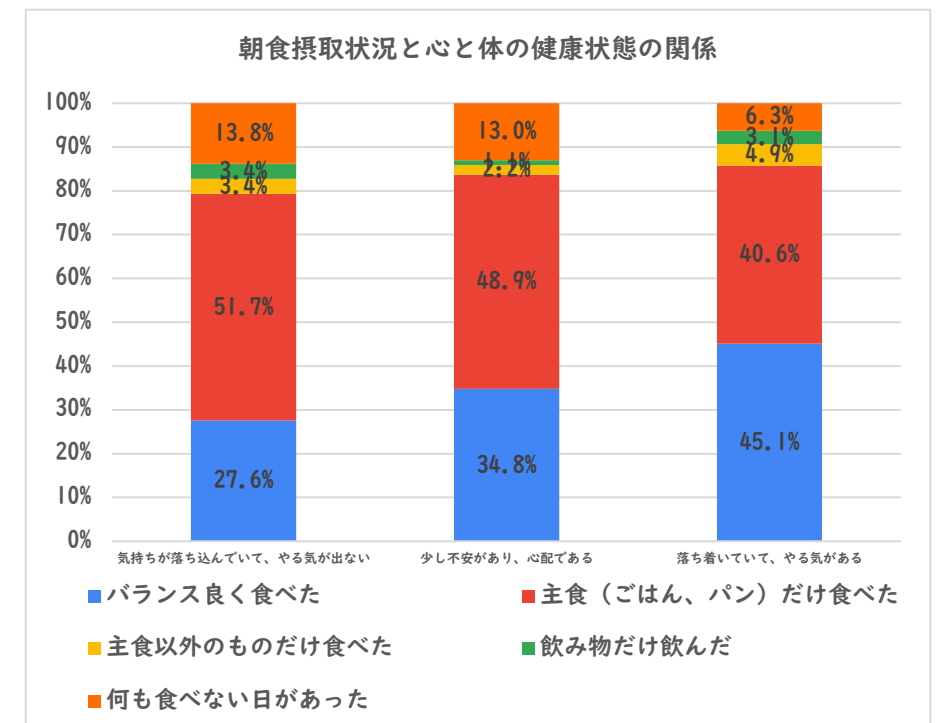
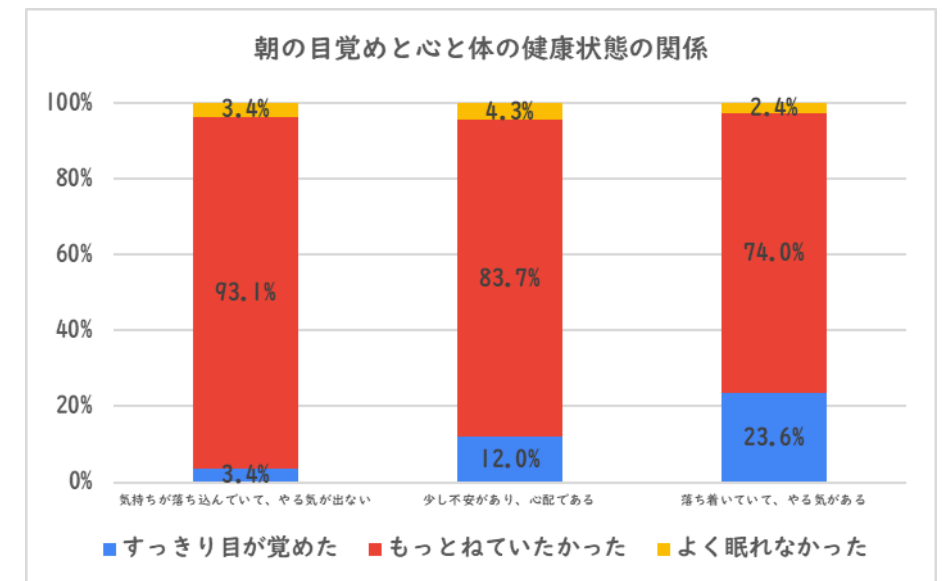
◎すっきり目覚めた人が

1 年生 31.0%→27.5%→23.8%

2 年生 23.4%→13.8%→15.9%

この比較から、帰宅後の時間の使い方、早寝早起ができず、すっきり目覚める人が減っていると感じました。

自分の生活習慣を見つめ直しましょう

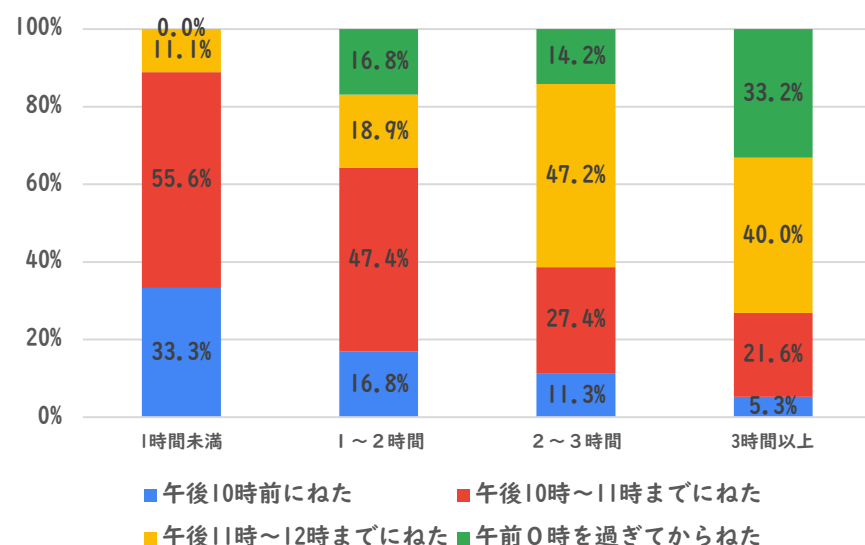


上の2つのグラフから、

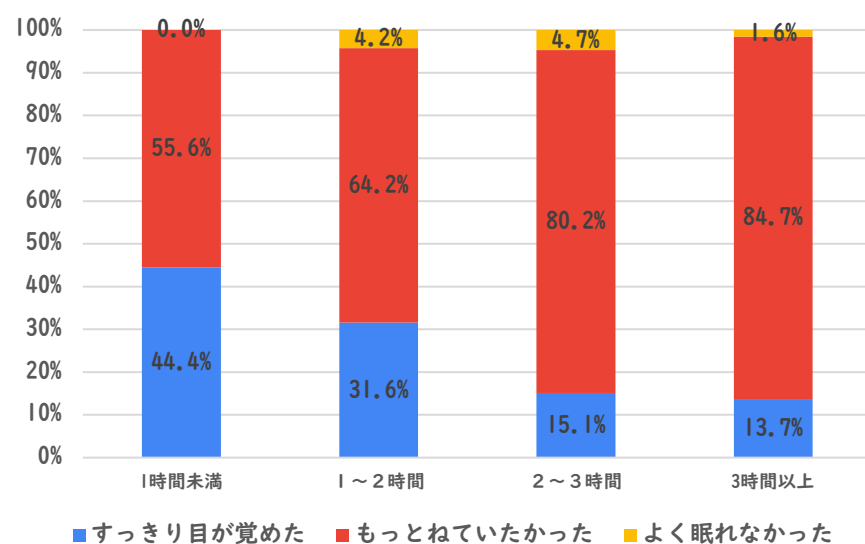
すっきり目覚めた人や朝食をバランス良く食べた人は、心の健康状態が良い傾向にあることがわかります。

1 日ののはじまりを気持ちよく迎えるために
「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣にしましょう。

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



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



睡眠の質を良くするためにも、寝る1時間前には、テレビやスマホを見るのをやめましょう。

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短い人は早く寝る傾向にある。
- ・ゲームやテレビ・スマホなどの使用時間が短い人は目覚めが良い傾向にある。

＊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る可以看出ます。

今回も、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。

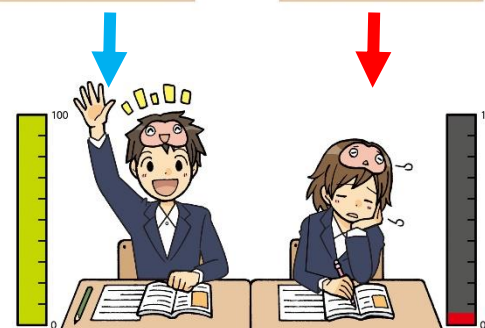
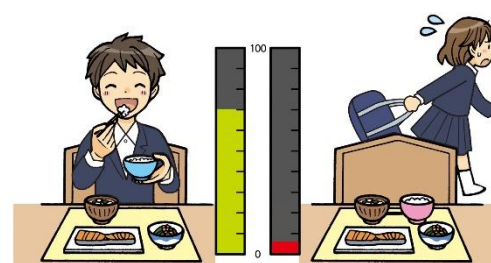
また、学校から帰宅後の生活を振り返ってください。体調不良で保健室に来室する人の多くは、寝る時間が遅いです。寝る時間が遅い理由は、課題をしていたなどと答える人が多いです。ゲームやスマホの使用時間が長くありませんか？または課題よりゲームやスマホが優先されていませんか？心当たりがある人は、帰宅後の時間の使い方を考えてみましょう。

みなさんは中学生です。自分の心と体の健康は自分で守れるような行動をとりましょう。そのために、規則正しい生活習慣が大切です。今の生活習慣がみなさんの将来の健康にも関わってくることを覚えておいて下さい。

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ましょう。

春休みも、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活をしましょう！

朝食を食べた人 朝食を食べなかった人



学習意欲向上 学習意欲低下

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いたします。

