

ほけんだより えがお

天王寺川中学校 保健室 2025年7月9日 No.6



6月に実施した「生活習慣アンケート」の結果をお知らせします。

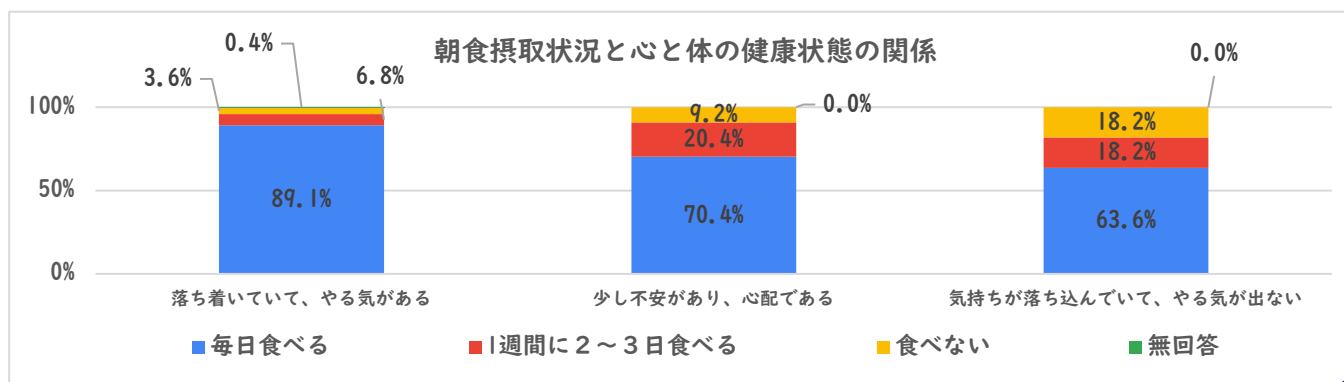
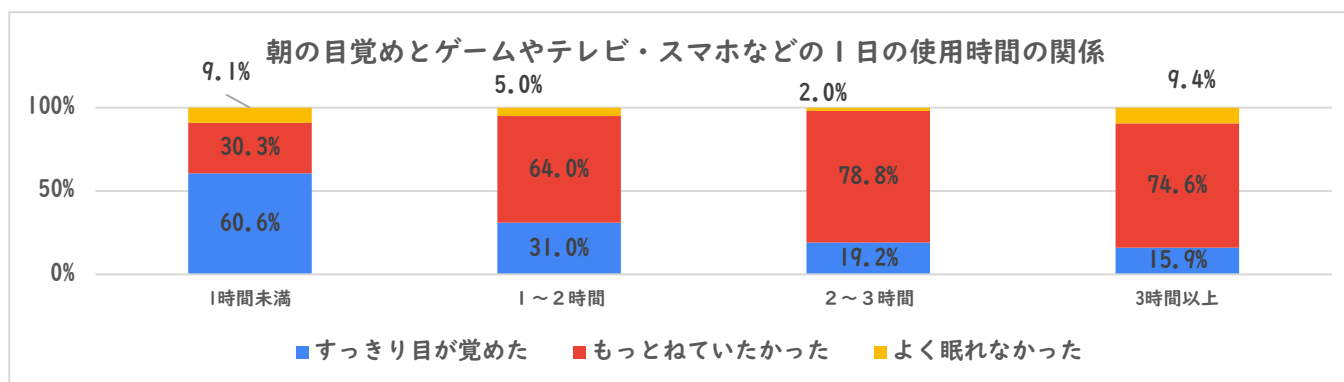
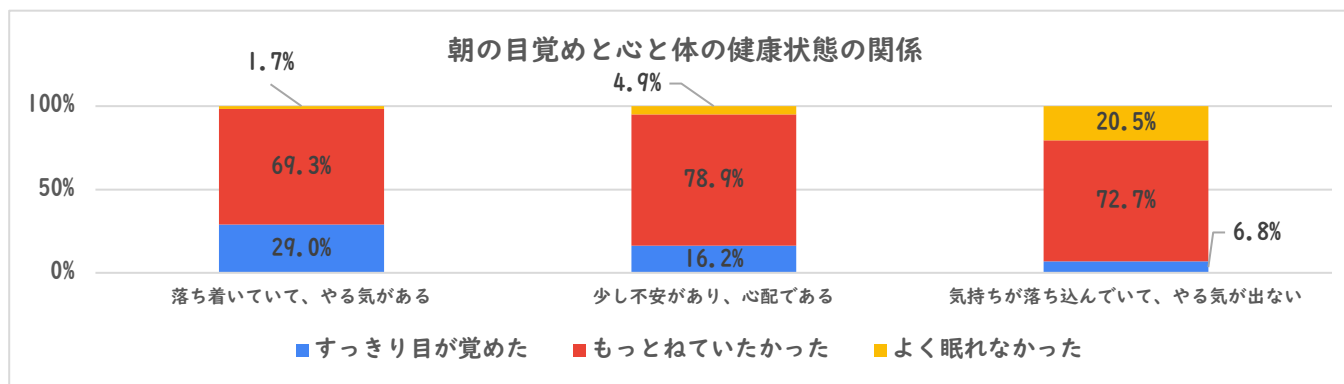
このアンケートを機に、みなさんが自分の生活習慣を見直し、夏休みも「早起き・早寝・朝ごはん」で規則正しい生活を送ることを期待しています。

今回は睡眠について掲載していますので、自分の睡眠時間や睡眠の質を振り返ってみてください。

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	19.4%	11.4%	3.3%	11.5%
午後10時～11時までにねた	49.5%	46.1%	28.9%	41.7%
午後11時～12時までにねた	22.7%	29.4%	41.2%	31.0%
午前0時を過ぎてからねた	8.3%	13.2%	26.5%	15.9%
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	31.5%	20.6%	21.3%	24.4%
午前6時30分～7時までに起きた	48.1%	52.2%	40.3%	47.0%
午前7時を過ぎてから起きた	20.4%	27.2%	38.4%	28.5%
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	26.9%	24.6%	22.7%	24.7%
もっとねていたかった	69.4%	71.5%	73.9%	71.6%
よく眠れなかった	3.7%	3.9%	3.3%	3.7%
4. 毎朝、朝食を食べますか。				
	1年	2年	3年	総計
毎日食べる	86.1%	83.3%	80.6%	83.4%
1週間に2～3日食べる	9.7%	10.5%	11.4%	10.5%
食べない	3.7%	5.7%	8.1%	5.8%
無回答	0.5%	0.4%	0.0%	0.3%
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	34.7%	41.7%	37.4%	38.0%
主食（ごはん、パン）だけ食べた	50.9%	46.5%	42.2%	46.6%
主食以外のものだけ食べた	7.4%	3.5%	7.1%	6.0%
飲み物だけ飲んだ	2.8%	1.3%	1.9%	2.0%
何も食べない日があった	4.2%	7.0%	11.4%	7.5%

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	69.9%	65.4%	65.9%	67.0%
保護者と一緒に食べている	17.6%	18.4%	13.3%	16.5%
1人で食べている	6.0%	9.6%	13.7%	9.8%
兄弟（姉妹）だけで食べている	6.5%	6.6%	6.6%	6.6%
夕食は食べていない	0.0%	0.0%	0.5%	0.2%
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	1.9%	0.9%	0.9%	1.2%
1時間未満	8.3%	4.8%	4.3%	5.8%
1～2時間	27.3%	30.3%	21.3%	26.4%
2～3時間	25.9%	25.0%	24.2%	25.0%
3時間以上	36.6%	39.0%	49.3%	41.5%
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	3.7%	1.3%	1.9%	2.3%
学習活動	36.1%	36.0%	48.3%	40.0%
SNS	54.2%	68.4%	80.1%	67.5%
通話	50.5%	52.2%	56.4%	53.0%
動画視聴	73.1%	81.1%	82.0%	78.8%
ゲーム	51.4%	48.2%	49.3%	49.6%
音楽を聞く	69.0%	77.2%	87.2%	77.7%
ネットショッピング	6.0%	12.7%	17.1%	11.9%
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	36.1%	46.5%	45.5%	42.7%
週3回以上は運動している	36.1%	33.3%	28.4%	32.7%
体育の授業以外は、ほとんど運動していない	27.8%	20.2%	26.1%	24.6%
10. 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	65.3%	75.0%	74.4%	71.6%
少し不安があり、心配である	25.9%	17.5%	21.8%	21.7%
気持ちが落ち込んでいて、やる気が出ない	8.8%	7.5%	3.8%	6.7%

学年が上がるにつれて、起きる時間と寝る時間が遅くなる人が増えています。起きる時間が遅くなると、朝食を食べる時間がなくなる、登校前の準備に余裕がなくなるなど、1日のスタートが順調に進まないことが増えます。また、アンケート結果から、天中生の約1割が6時間（以下も含む）睡眠です。裏面に睡眠の大切さを掲載しています。心当たりのある人は、睡眠時間を考え直しましょう。



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。



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わかります。
また、ゲームやテレビ・スマホなどスクリーンタイムが長い人ほど、よく眠れていない傾向があります。

朝食をきちんと食べている人ほど、心と体の健康状態が良いこともわかります。

朝の目覚めの良さは、睡眠時間と睡眠の質で左右されます。
睡眠は、あらゆることに大切な役割を果たしています。

睡眠の大切な役割

* 中高生に必要な睡眠時間は8～10時間。

① 成長ホルモンの分泌。

○ 骨を強くし、背を伸ばす。

○ 疲労を回復させる。など

② 集中力・注意力の維持。

× 睡眠不足は集中力低下、ケガをしやすくなる。

③ 頭の中の整理を行う。

○ 眠っている間に必要な情報を記憶し、不要な情報は消去する。

○ 新しく学んだ知識や技能を定着させる。

④ メンタルバランスを整える。

○ 睡眠は体だけではなく、心も休息させる。

× 睡眠不足は自尊感情を低下させる。

⑤ 食欲のコントロール

× 睡眠不足は食欲を増進させるホルモン（グレリン）の分泌が増え、食欲が増進される。（睡眠不足はダイエットの敵！）

⑥ 免疫力を維持する。（病気になりにくい）

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。
「早起き・早寝・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。