

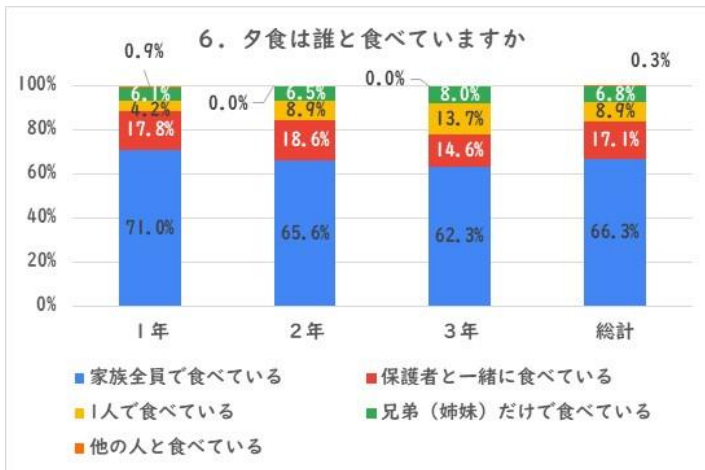


心のほけんだより No.9



2025年11月5日 天王寺川中学校 保健室発行

だれかと一緒にご飯を食べよう



左のグラフは、9月に実施した「生活習慣アンケート」の結果の一部です。全校生徒の8.9%の人が夕食を1人で食べていると回答しています。1人で食事をすることを「孤食（こしょく）」といいます。次のような問題が起こることが分かってきました。

こしょく
孤食 ↔ **共食**

家族や友達と一緒に
に食べることを。

- ・栄養が偏り、やせたり、太ったりする。
- ・お箸の持ち方など正しい食事のマナーが身につかない。
- ・頭痛や腹痛、吐き気などの体の不調が増える。
- ・やる気が起こらない、気持ちが不安定になるなど、心に悪影響が出てくる。

こしょく 孤食を減らす工夫をしよう

タイプ1

ときどき家族と共食をする人



- *朝食だけ、週末など曜日を決めて、週に1日でも家族と食事をする。
- *塾やクラブ活動で遅くなる時は、保護者にお茶を飲んでもらい、食卓にいてもらう。

タイプ2

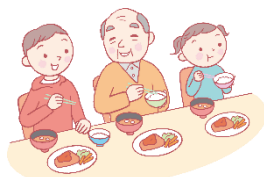
家族との共食が少ない、
できない人



- *記念日・祝日など、家族の記念日を月に1日以上作り、予定を合わせて共食する。
- *住んでいる地域の子ども食堂を利用し、家族以外の人と共食する。
- *家族の朝食を作り、朝食だけでも家族と食べる。

タイプ3

スマホをいじりながら
食べる人



- *家族と食事の時間はスマホを別の部屋に置く。
- *家族にもスマホなどを見ないで食べるようにしてもらう。

学校での出来事、友達と
のこと、興味があること
などの会話をしながら
食事をしよう！