



令和5年9月29日
大竹市立玖波中学校
保健室
NO 10

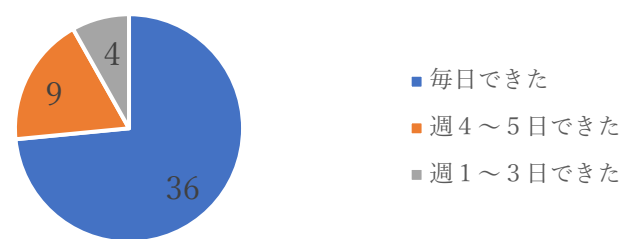
次のグラフは、9月11日～19日に生徒対象にとった生活習慣アンケートの集計結果です。

※6日間全て記入できていた生徒で計算しています。

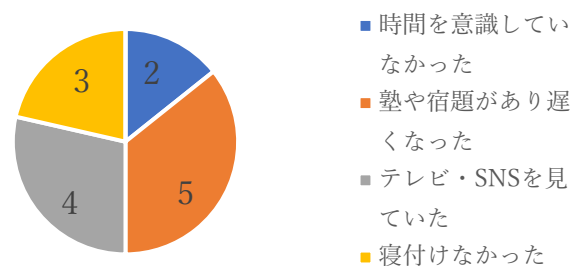
【睡眠・メディア・朝食・運動に分けてアンケートをとっています】

1 睡眠について

1-1 夜23:00までに寝ることができましたか？



1-2 寝ることができなかった理由

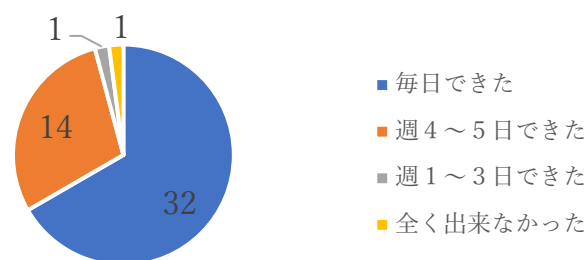


1-1 7割の人が23時就寝を守れていて、9割の人が意識できていることが分かりました。

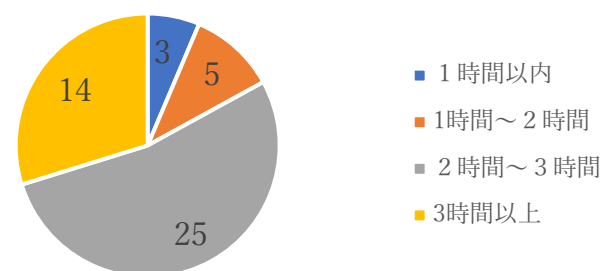
1-2 23時就寝ができなかった理由を見ると、様々な理由がありました。日によって、塾があったり勉強に時間がかかったりする日もあると思います。23時就寝を目安にして、翌日の体調・生活に響かないように自分で考えて行動しましょう。

2 メディアの使用について

2-1 テレビ・携帯などの使用設定時間は守れましたか？



2-2 自分で決めた使用設定時間

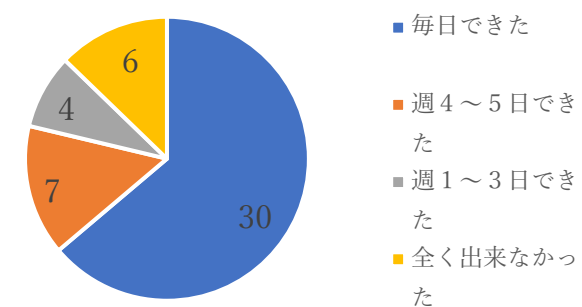


2-1 多くの生徒が、自分で設定した使用時間を守れていました。

2-2 しかし、設定した時間を見てみるとどうでしょうか。半数以上の生徒が、2時間～3時間を設定し、3時間以上という生徒もいました。メディアを使用すると、ブルーライトの影響で脳が覚醒され、眠っていても脳が起きている状態が続いてしまいます。また、目の健康を考えた上でも、平日は2時間以内の使用時間にしておくことをおすすめします。

3 朝食について

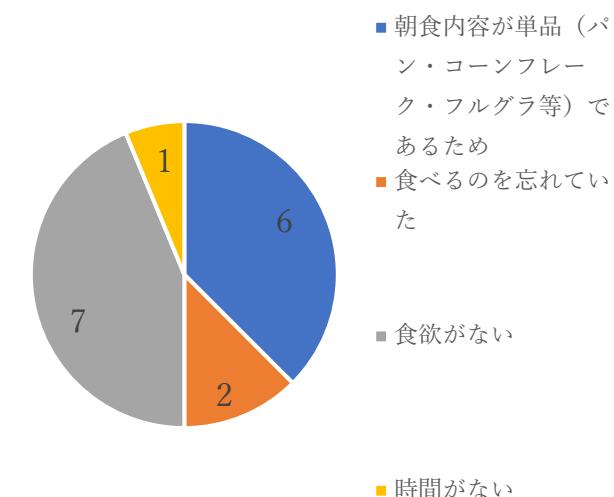
3-1 主菜と野菜を組み合わせた朝食を食べましたか？



3-1 6割～7割の人がバランスのよい朝食を食べていることが分かりました。

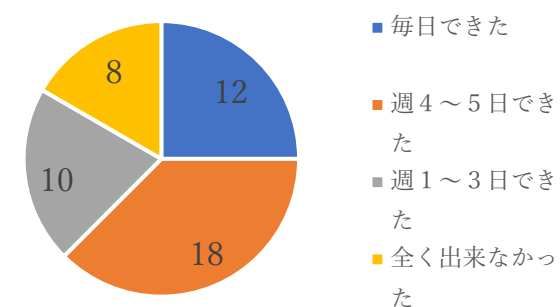
3-2 バランスのよい朝食とはいえないが、単品を毎日食べて登校している人もいました。また朝は食欲がないと回答した人もいました。朝食は「活動のスイッチ」とも呼ばれていて、体が目覚め、体温上昇・内臓の働きが活発になることに加えて、脳にもエネルギー補充がされます。学校生活で行う、学習・運動には必須な事柄なのです。

3-2 食べなかった理由



4 運動について

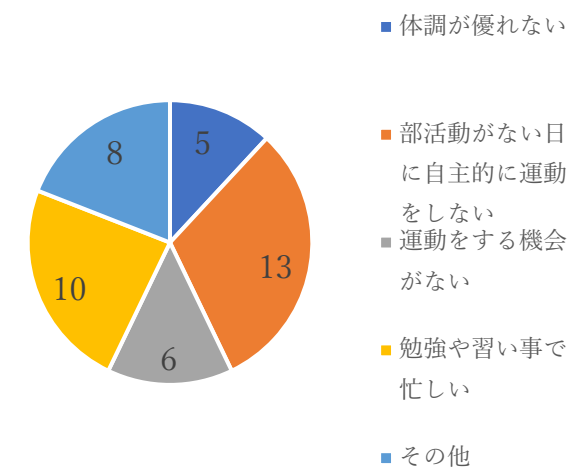
4-1 体育の授業以外で1時間以上運動をしましたか？（部活動含む）



4-1 6割～7割の人が週4回以上の運動習慣があることが分かりました。

4-2 運動ができなかった理由では、「部活動がない日は自主的に運動をしない」という回答が多くありました。部活動がない日は休養日なので、しっかりと体を休める事も大切です。3年生は部活動を引退しているので、自主的に運動する時間を作って、体力が落ちないように、また運動で気持ちもリフレッシュするといいですね。

4-2 運動をしなかった理由



夏休みも終わり学校が始まって約1か月がたちました。規則正しい生活はおくれていますか？朝夕は涼しさを感じますが日中はまだまだ暑く、夏の疲れが出やすい頃です。しっかり体調管理につとめてください。生活習慣改善宣言を実施し普段の生活を振り返り、心身共に向上できるように頑張りましょう。

