

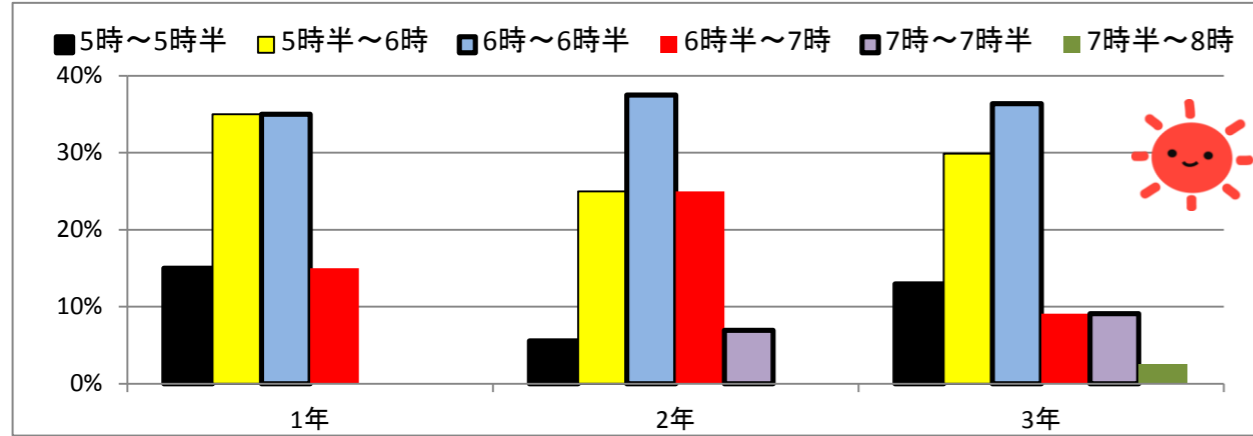
生活習慣アンケート結果 ~中学生編~



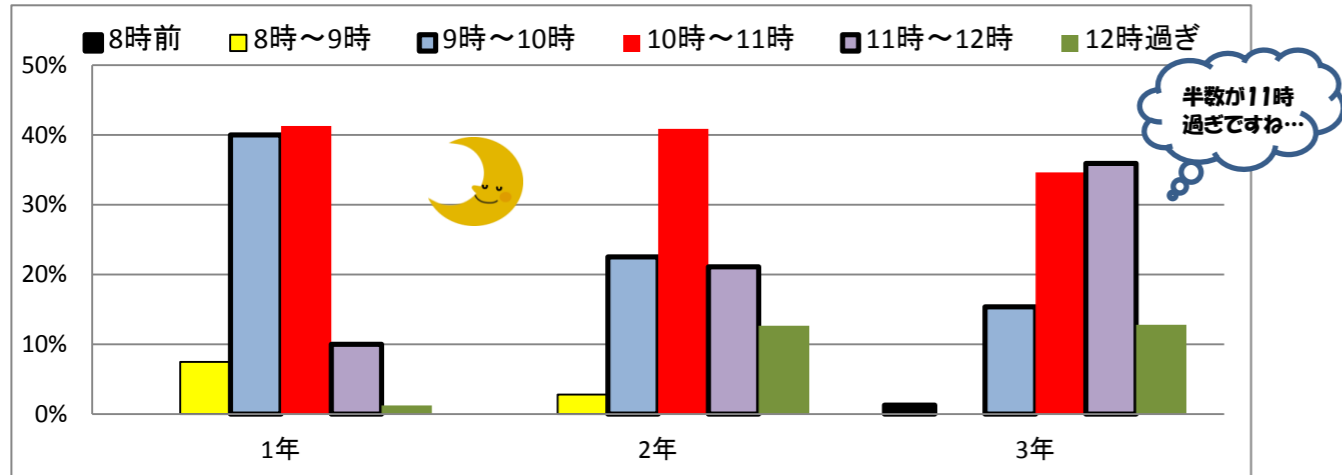
先日はアンケートにお答えいただきありがとうございました。
 子どもの学習意欲や体力・気力は、家庭における「食事」や「睡眠」など基本的な生活習慣が大きく関係します。これを機に自分（お子さん）の生活習慣を見直し、健康づくりに対する意識を高めましょう！

<睡眠について>

Q. 朝何時に起きますか？



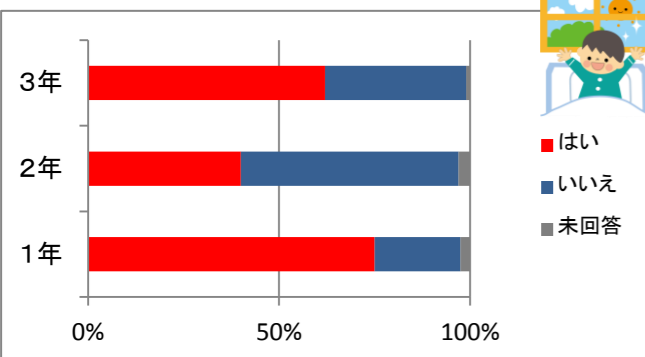
Q. 何時に寝ますか？



半数が11時過ぎですね...



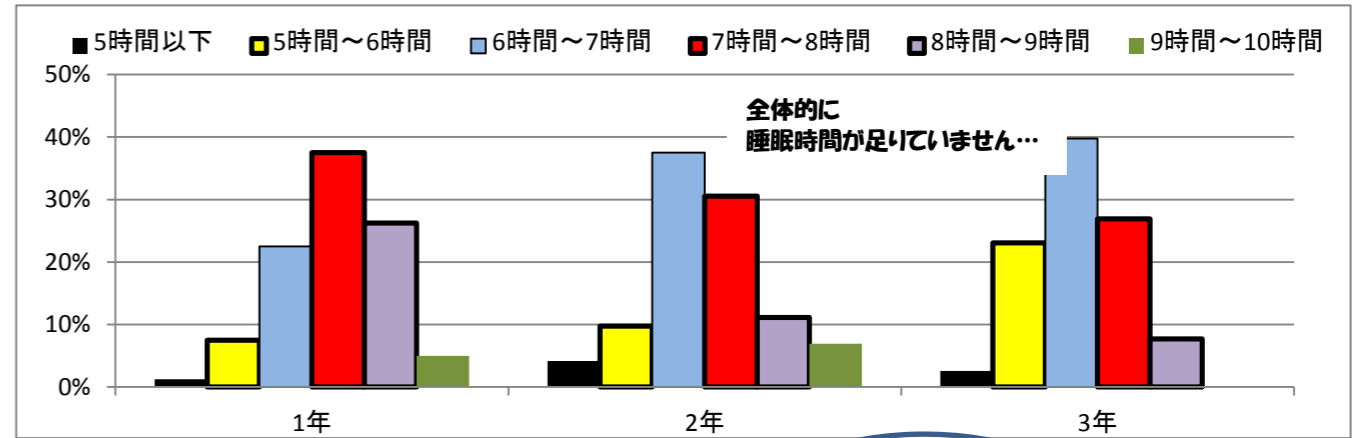
Q. 気持ちよく起きられますか？



2年生は半数以上が気持ちよく起きられないようです。

朝気持ちよく起きるためには・・・
 ・朝日を浴びる（カーテンを少し開けて寝る）
 ・毎日決まった時間に寝て起きる（早寝早起き）
 などなど
 いろいろ工夫してみましょう！

Q. どのくらい睡眠をとっていますか？



全体的に睡眠時間が足りていません...

6時半に起きるなら10時半には寝ないとね！

中学生に必要な睡眠時間は約8時間です。

質の良い睡眠（気持ちよく起きる）のためには・・・

- ・寝る2時間程前に入浴し、しっかり疲れを取りましょう。（体が冷める頃、眠くなってきます）
- ・寝る1時間前にはテレビやゲームをやめて、脳を休ませましょう。
- ・寝る時間（電気を消す時間）、起きる時間をきちんと決め、規則正しい生活をしましょう。

部活や塾などで十分な睡眠時間を確保するのはなかなか難しいかもしれませんが、休日や部活が休みの日などしっかり睡眠できるといいですね。



<食事について>

Q. 毎日朝食を食べますか？

朝食を「ときどき食べない」と答えた人は全校で18名、「ほとんど食べない」と答えた人は6名で、半数以上が3年生でした。

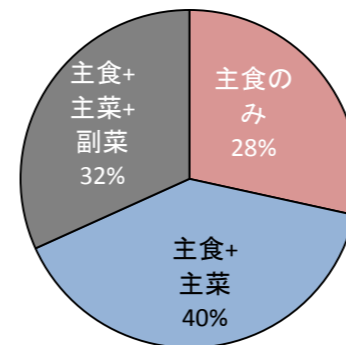
その理由は・・・



- ・時間がない
- ・お腹がすかない
- ・食べたくない

朝食を食べることは、**学力アップ!**にもつながります。朝食で様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できるようにしましょう！
 また、起きてすぐにはお腹はすきません。朝食の時間を考え、**食べる30分前には起きて**しっかり朝ごはんを食べましょう！

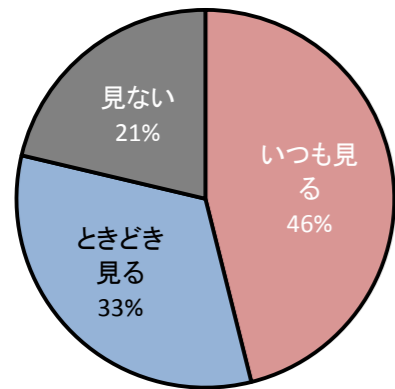
Q. 今日の朝は何を食べてきましたか？



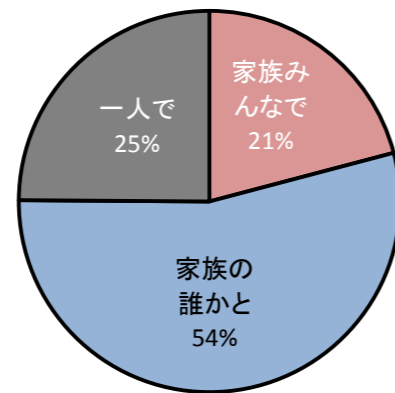
ヨーグルトやヤクルト、果物をプラスしている人が多くいました。

主食+主菜+副菜と、バランスのよい朝食を食べている人は全校で32%、主食のみの方は28%でした。主食のみでは必要な栄養素を摂取することができません。ご飯やパンなどの「炭水化物」、ヨーグルトやチーズ・卵などの「タンパク質」、野菜や果物などの「ビタミン・ミネラル類」。これらをバランスよく摂取して朝から脳を活発に働かせるようにしましょう！

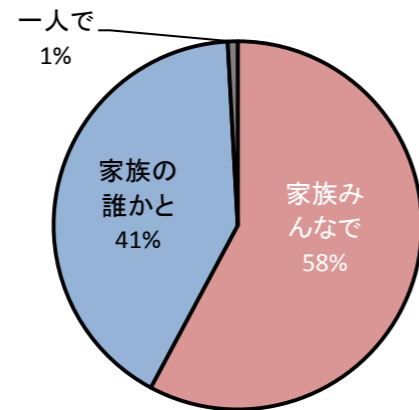
Q. テレビを見ながらご飯を食べますか？



Q. 朝ごはん誰と食べますか？

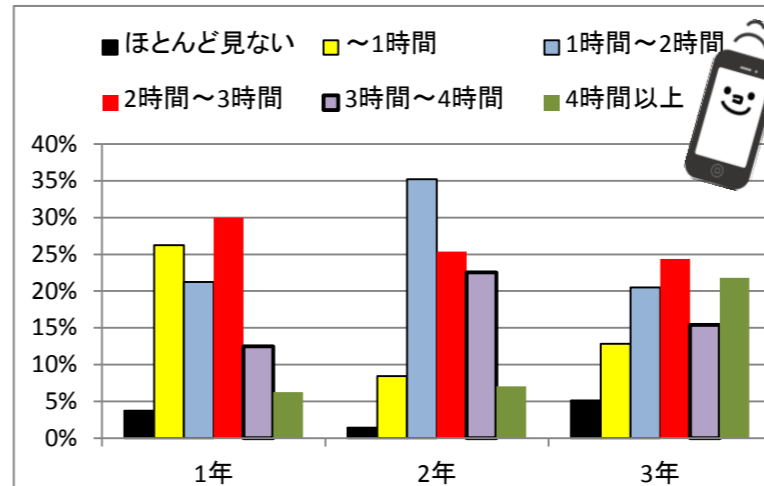


Q. 夕ごはん誰と食べますか？

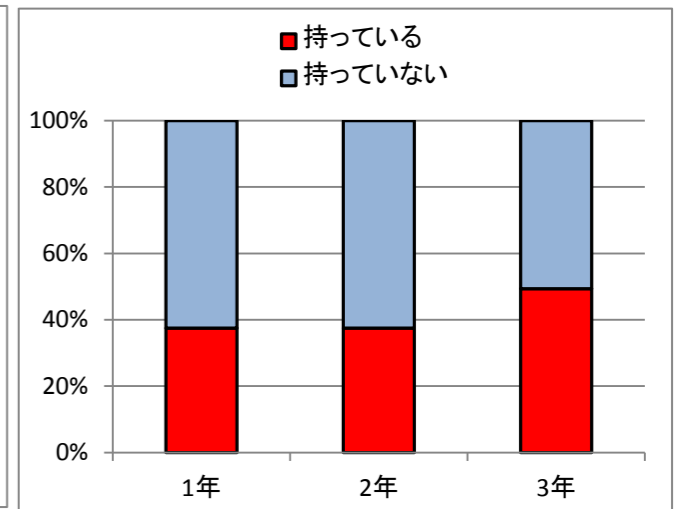


基本的な生活習慣を身につけるには家族とのコミュニケーションも大切です。平日に難しいのであれば休日だけでも家族みんなで食卓を囲む機会を作ってみてはいかがでしょうか。
また、よく噛んで食べることは、消化吸収に良いとされています。テレビを消して家族で楽しく会話しながら、心と身体に栄養を与えましょう。

Q. 一日どのくらいテレビを見たりゲームをしたりしていますか？ (動画視聴やSNS,メール等も含む) (平日)



Q. 自分の携帯電話やスマートフォンを持っていますか？

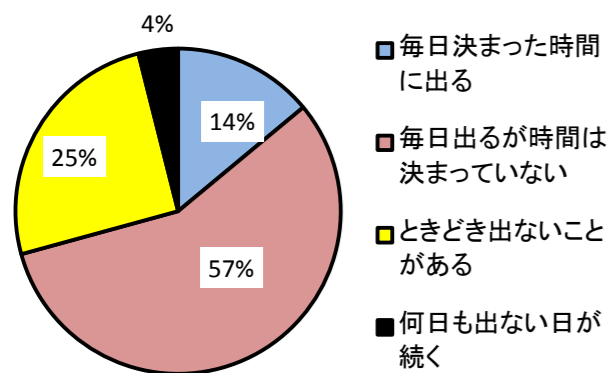


2時間以上メディアに接しているのは、1年生49%、2年生52%、3年生62%でした。学年が上がるほど、メディアに接する時間が増えているようです。

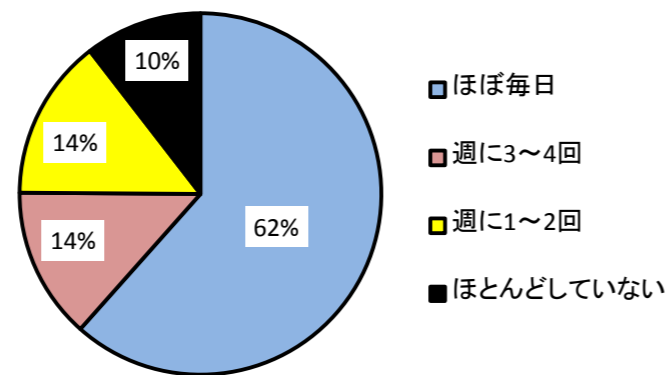
長時間のメディアとの接触は、脳や心の疲労、コミュニケーション不足による社会力の低下など様々な問題を引き起こします。ノーメディアデーを作る(大人も一緒に!)、時間を決めるなどルールを作り、うまくメディアと付き合う方法を親子で話し合ってみましょう。

＜その他について＞

Q. 毎日決まった時間にうんちが出ますか？



Q. 体を動かして遊んだり、スポーツをしていますか？



毎日うんちが出る子は全校の71%、決まった時間に出る子は14%でした。排便も生活習慣のひとつです。毎朝排便することで、スッキリした気持ちで一日を過ごせるといいですね。体を動かす習慣を付けると将来の肥満防止にもつながります。

Q. 自分(お子さん)は健康だと思いますか？

健康である **72%**

「健康でない」と答えた人はみんな睡眠時間が短く朝気持ちよく起きられないと答えていました。

Q. 健康で過ごすために気を付けている事は？

- 3食きちんと食べる
 - バランスの良い食事
 - 手洗いうがい
 - よく笑う
 - 野菜を毎日食べる
 - 早寝早起き朝ごはん
 - 規則正しい生活
 - スポーツをする
 - 寝る前にスマホを見ない
 - 楽しく過ごす
- などなど…

多くの方が日頃から健康に気を使っている事がわかりました。

飯島町子どもを健やかに育てるための5カ条

- 第1条 早寝早起きをしよう!
- 第2条 朝ごはんを必ず食べよう!
- 第3条 あいさつをしよう!
- 第4条 テレビやゲームなどは家族でルールを決めよう!
- 第5条 お手伝いや体を動かす運動をしよう!

アンケートへのご協力ありがとうございました。飯島町は今後も全町的に生活習慣確立運動に取り組んでまいります。保育園や中学校の結果を知りたい方は飯島町のホームページをご覧ください。その他、ご意見ご感想お問い合わせは教育委員会生涯学習係まで。