



# 生活習慣アンケート結果

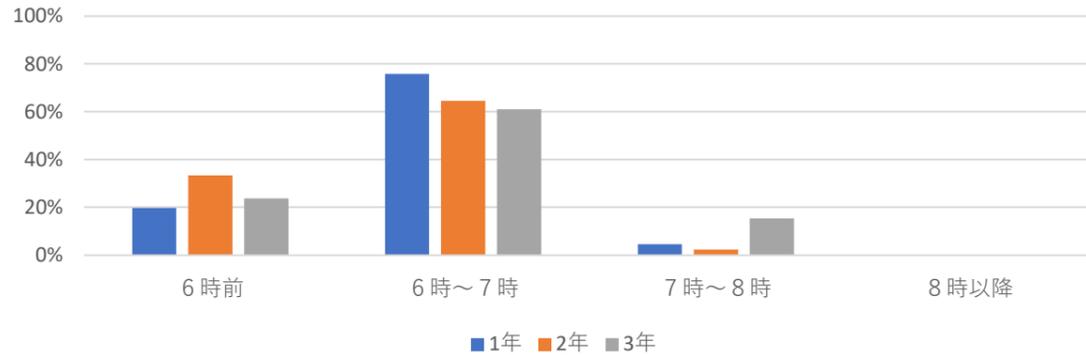
中学生編

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》 回答率 1年生 100% 2年生 75.0% 3年生 85.5%

Q 朝何時に起きますか？

## 何時に起きるか？

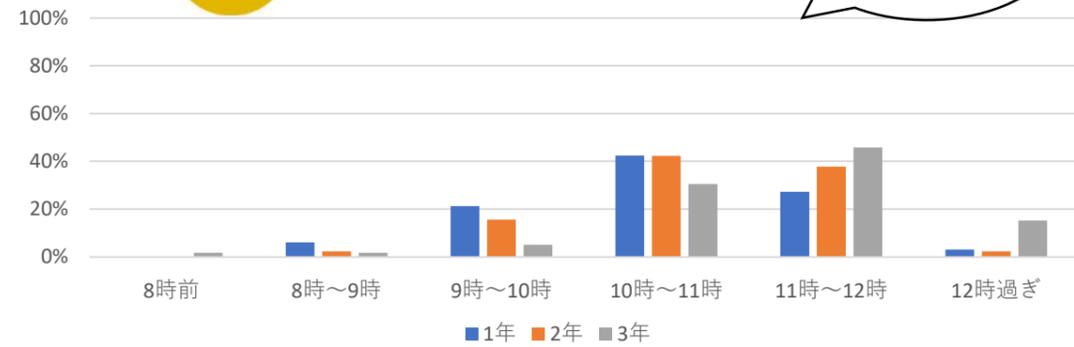


Q 何時に寝ますか？

## 何時に寝るか？

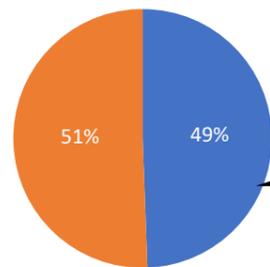


3年生の4割以上が11時過ぎです！



Q 気持ちよく起きられますか？

## 気持ちよく起きれるか？



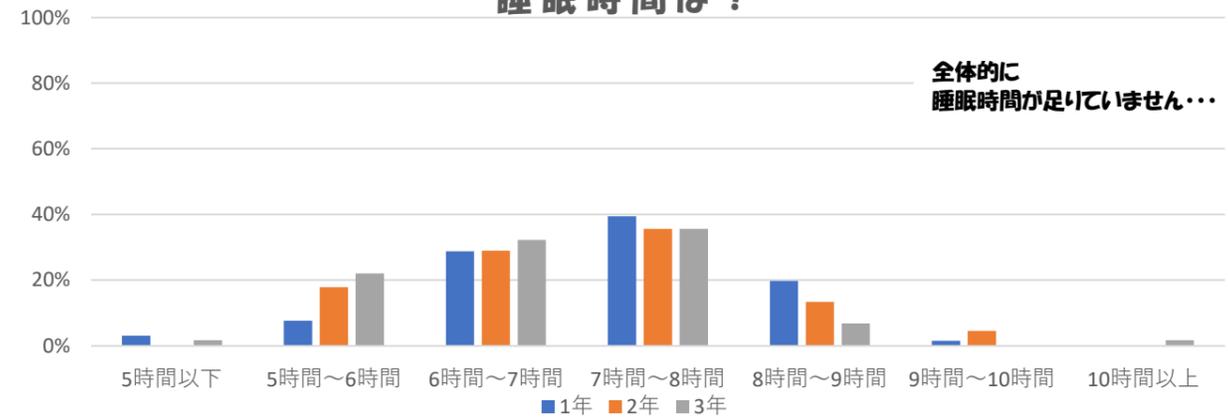
全体の半分の生徒さんが気持ちよく起きられないようです。また、約4割の生徒が11時以降に寝ていたり、約5割の生徒が7時間以下の睡眠時間であったりと、睡眠不足が原因のひとつであると考えられます。気持ちよく起きられるように、いろいろ工夫してみましょう

Q テレビを見ながらご飯を食べますか？

Q 朝ご飯を誰と食べますか？

Q どのくらい睡眠をとっていますか？

## 睡眠時間は？



全体的に睡眠時間が足りていません…

中学生には **8時間～10時間の睡眠が必要** です。

6時に起きるなら10時には寝ないとね！

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。

子どもは成長の過程で多くの事を学び、脳や身体を使っています。そのため、大人より長い睡眠時間が必要です。



《食事について》

Q 毎日朝食を食べますか？

その理由は・・・

- ・時間が無い
- ・お腹がすかない
- ・食べたくない

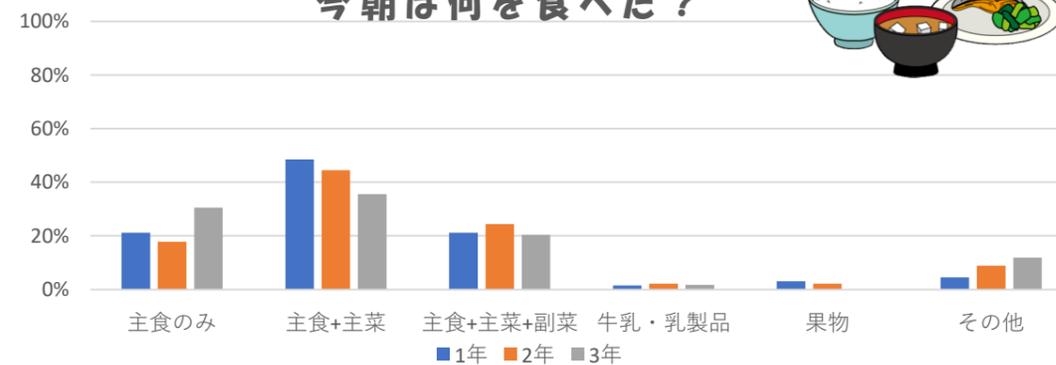
朝食を「ときどき食べない」と答えた人は、全校で15名、「ほとんど食べない」と答えた人は8名いました。

朝食をしっかり食べることは体を目覚めさせ、脳を活発に働かせるためにとても大切です。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よう！

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飯を食べましょう！

Q 今日の朝は何を食べましたか？

## 今朝は何を食べた？



主食+主菜+副菜と、バランスの良い朝食を食べている人は、全校で22%

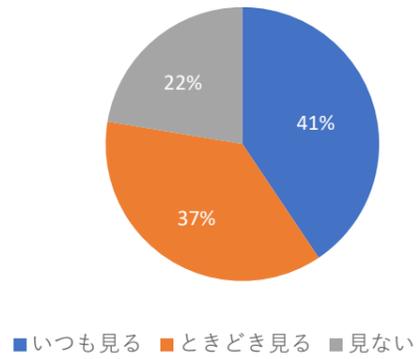
主食のみの方は24%でした。

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」、野菜や果物の「ビタミン・ミネラル類」。これらをバランスよく摂取して、病気に打ち勝つ健康な体作りを目指しましょう。

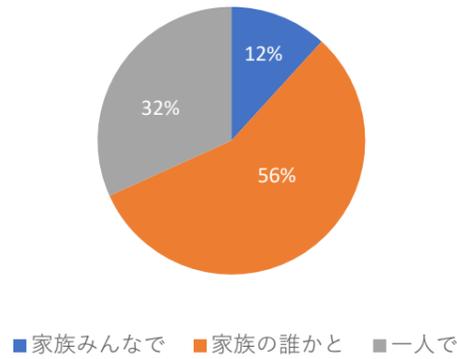
Q 一日どのくらいテレビを見たりゲームをしたりしていますか？

Q 自分の携帯電話や

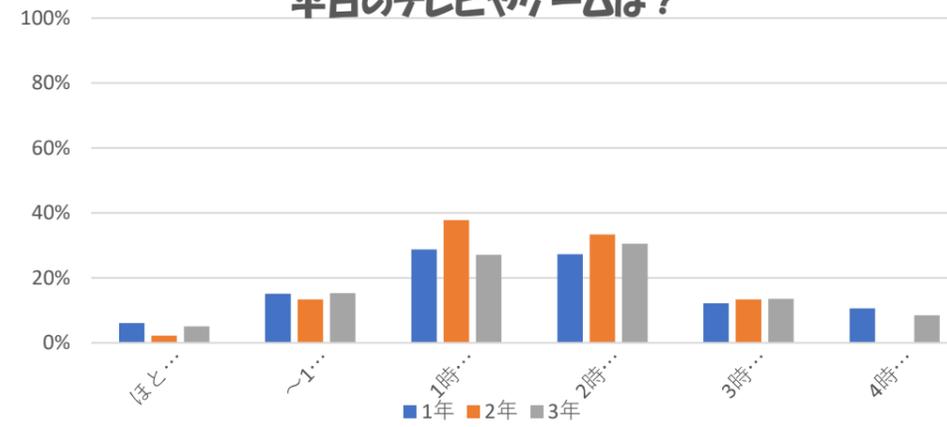
### 食事中テレビを見るか？



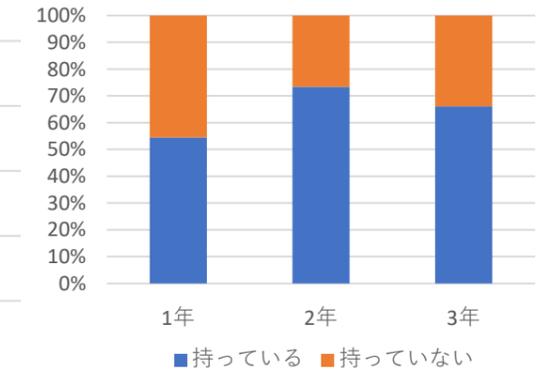
### 朝食はだれと食べる？



### 平日のテレビやゲームは？



### 携帯電話を持っていますか？



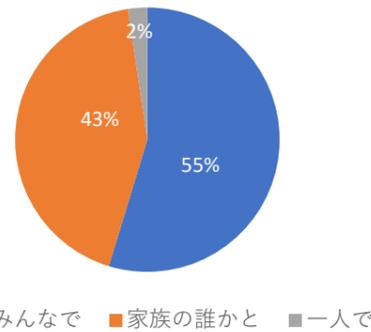
2時間以上メディアに接している生徒は、1年生50%、2年生47%、3年生53%  
 また、3時間以上は、1年生が23%、3年生が22%となっています。  
 1、2年生においては、自分の携帯電話やスマートホンを持っている生徒は、昨年より20%～30%増加しています。3年生は持っている生徒が66%でした。

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。

Q 夕ご飯は誰と食べますか？

### 夕食は誰と食べる？



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。平日は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 自分（お子さん）は健康だと思いますか？

Q 健康で過ごすために気を付けていることは？

健康である  
 (昨年度より16%DOWN)

# 73%

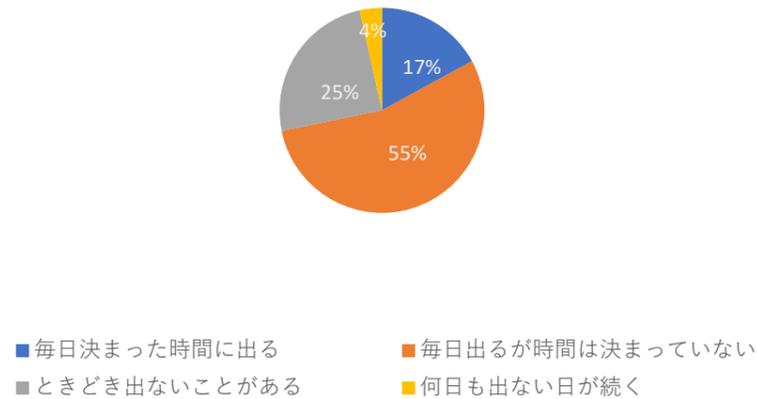
「健康である」と答えられるように日々の生活を見直してみましょう。

- ・必ず朝食を摂る
  - ・バランスの良い食事
  - ・3食きちんと食べる
  - ・早寝早起き
  - ・テレビ・ゲームの時間を決める
  - ・規則正しい生活
  - ・運動をする
  - ・しっかり寝る
  - ・ポジティブ思考
- など

### 《その他について》

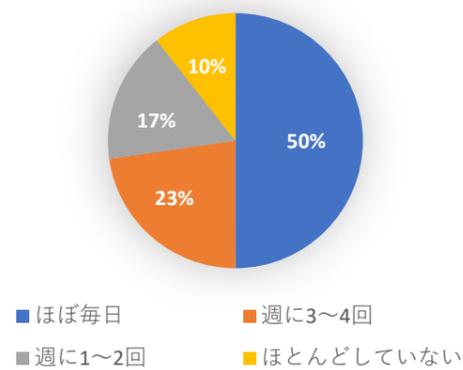
Q 決まった時間に排便がありますか？

### 毎日排便があるか？



Q 体を動かして遊んだり、スポーツをしていますか？

### スポーツしていますか？



排便も生活習慣の一つです。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。  
 体を動かすことは健康維持と生活習慣病予防に有効です。運動する機会が減ってしまった3年生も、近い距離は歩く・階段を利用する・清掃などの家事を手伝うなど、日常生活の中に運動を取り入れてみましょう。

### 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ましょう！
- 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。

保育園や小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。

《飯島町教育委員会》飯島町飯島2529 TEL:86-3111(内線635)