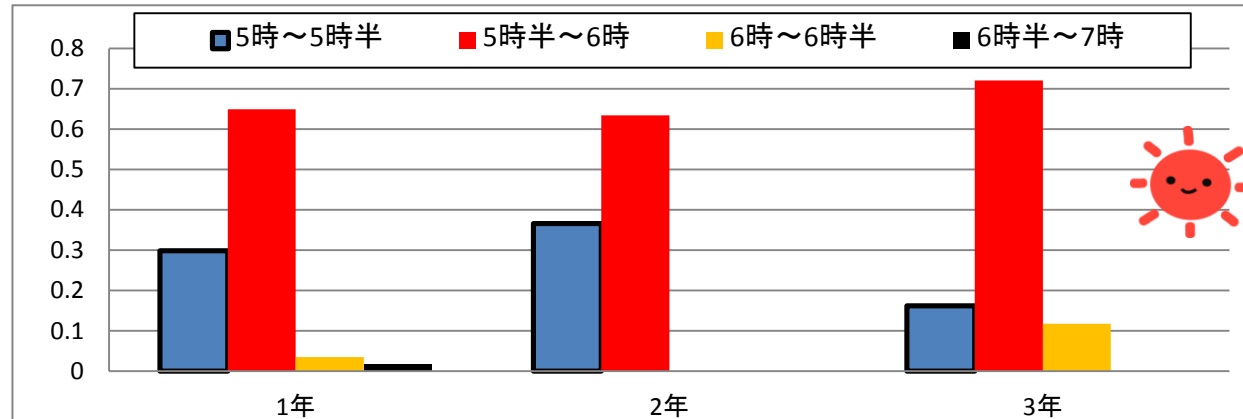


生活習慣アンケート結果 ~中学生編~

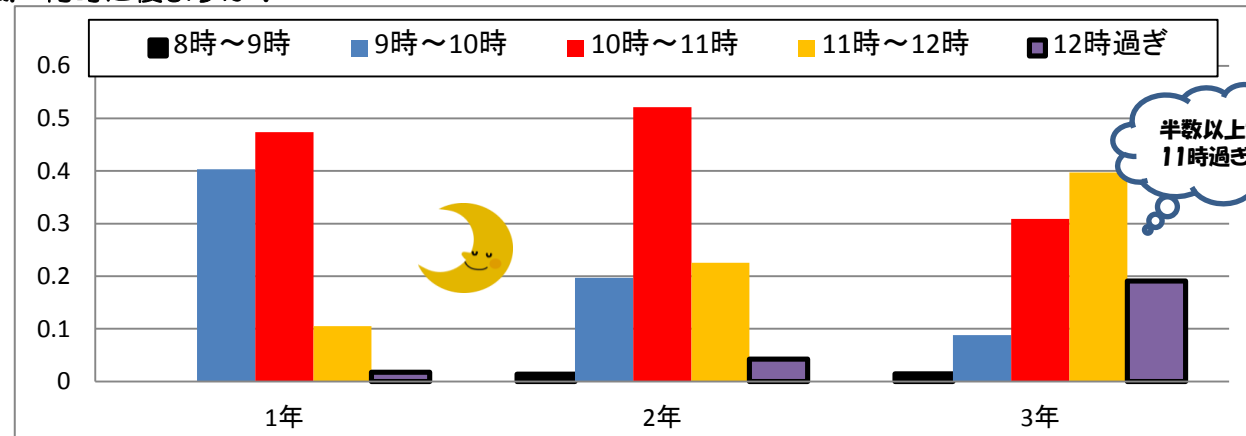
先日はアンケートにお答えいただきありがとうございました。
 子どもの学習意欲や体力・気力は、家庭における「食事」や「睡眠」など基本的な生活習慣が大きく関係します。これを機に自分（お子さん）の生活習慣を見直し、健康づくりに対する意識を高めましょう！

＜睡眠について＞

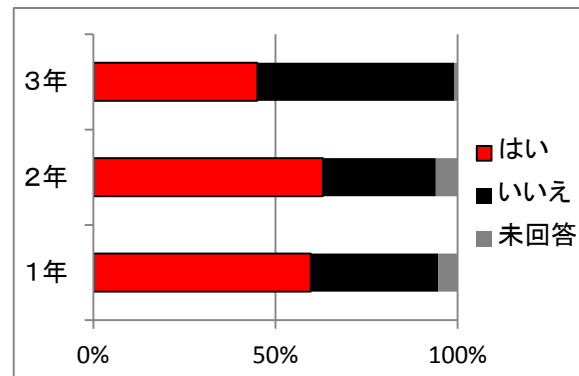
Q. 朝何時に起きますか？



Q. 何時に寝ますか？



Q. 気持ちよく起きられますか？

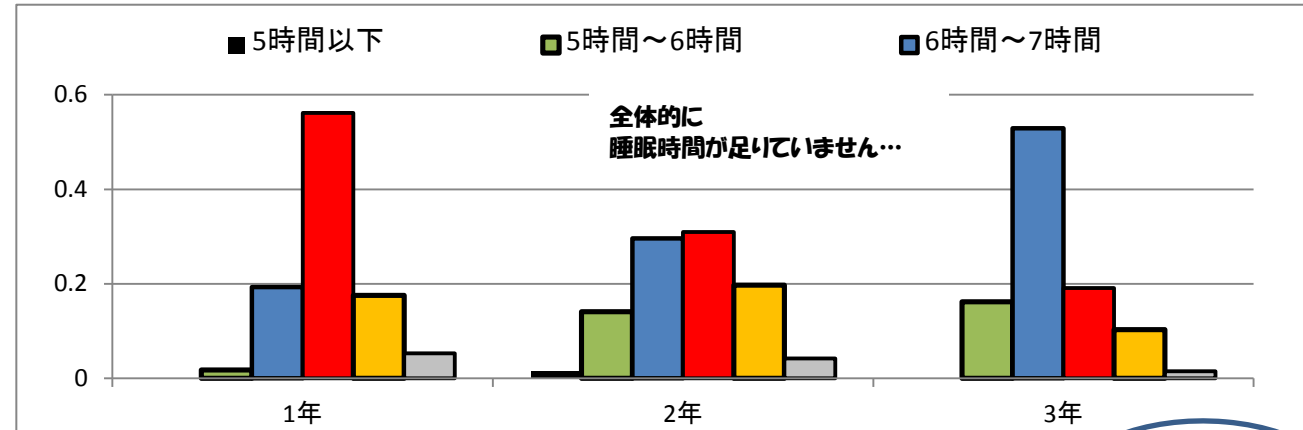


3年生は半数以上が気持ちよく起きられないようです。

「いいえ」と答えた生徒の半数以上が11時以降に寝ていたり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. どのくらい睡眠をとっていますか？



中学生には8時間以上の睡眠が必要です

6時に起きるなら10時には寝ないとね！

睡眠が不足すると健康状態に影響し、気力や体力、学力の低下の要因になるといわれています。夜型の生活は、睡眠不足によって疲労がとれず、貧血やめまいなどの体調不良につながったりするリスクが高くなるといわれています。

光を浴びると体内時計が昼間だと錯覚し、入眠時間が遅れてしまいます。スマートフォンやゲーム機器からの光も刺激になるため、眠る2時間前には終了し、部屋を暗くしましょう。

＜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。

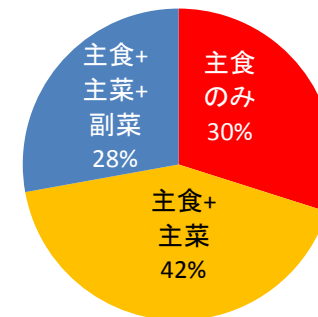
その理由は…

- ・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？

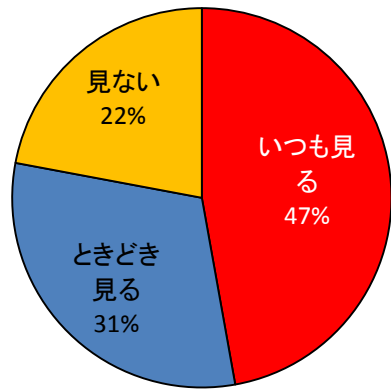


ヨーグルトや乳酸菌飲料、果物をプラスしている人が多くいました。

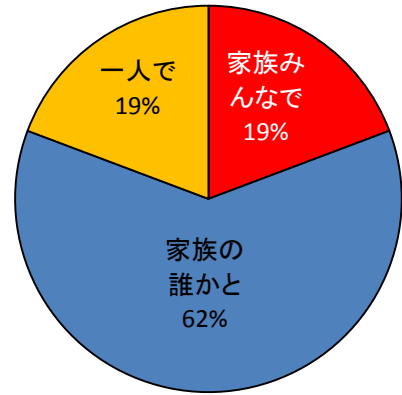
主食+主菜+副菜と、バランスのよい朝食を食べている人は全校で28%、主食のみの方は30%でした。

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、病気に打ち勝つ健康な体作りを目指しましょう！

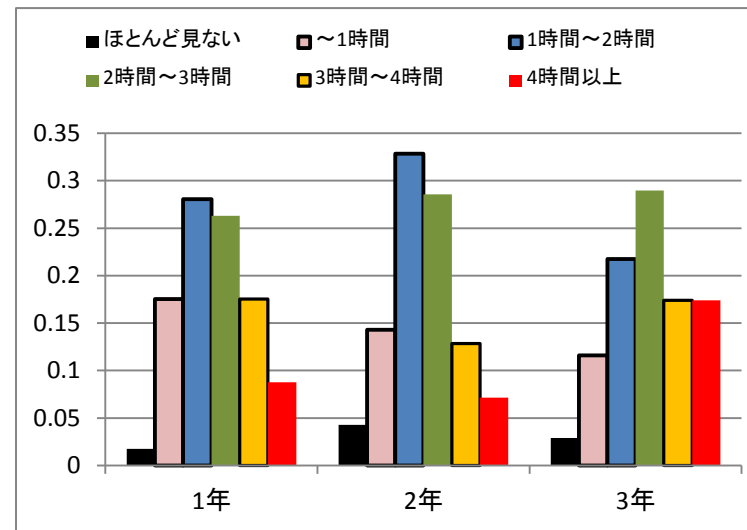
Q. テレビを見ながらご飯を食べますか？



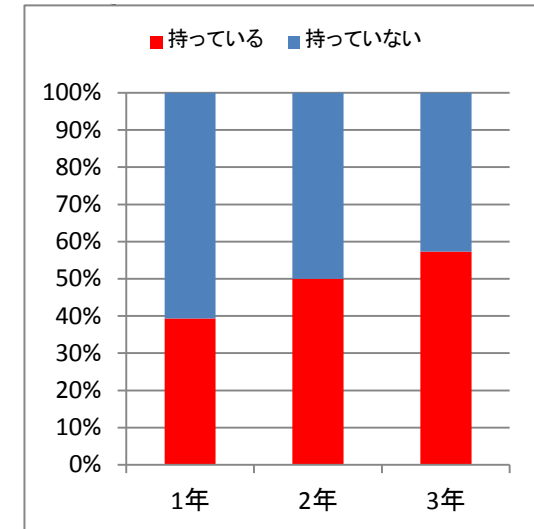
Q. 朝ごはん誰と食べますか？



Q. 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)

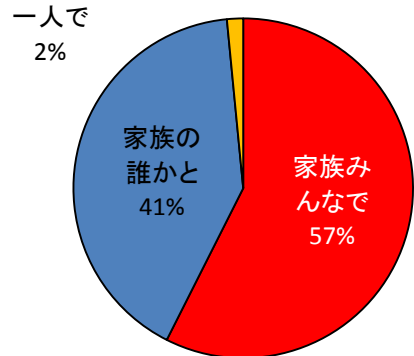


Q. 自分の携帯電話やスマートフォンを持っていますか？



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. 夕ごはん誰と食べますか？

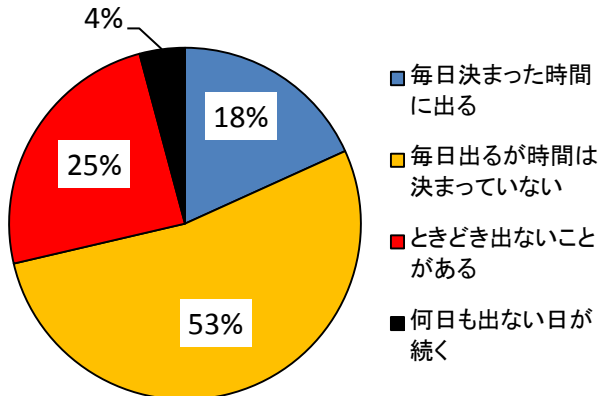


2時間以上メディアに接している生徒は、1年生**53%**、2年生**49%**、3年生**64%**でした。

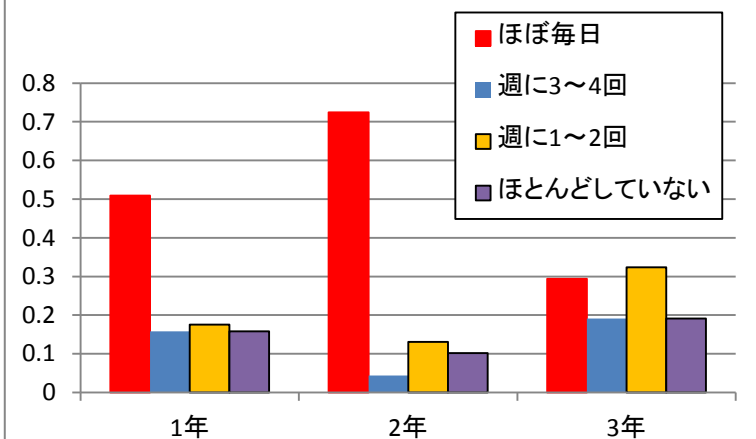
長時間のメディアとの接触は、脳や心の疲労、コミュニケーション不足による社会力の低下など様々な問題を引き起こします。
長時間うつむいた姿勢でスマホやパソコンを使用していると「スマホ首」になり、首や肩のこり、頭痛やめまいなどが引き起こされます。また、首のしわ、顔まわりのたるみといった美容面にも影響を及ぼします。

<その他について>

Q. 毎日決まった時間にうちが出ますか？



Q. 体を動かして遊んだり、スポーツをしていますか？



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。

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事は？

健康である **75%**

昨年度より2%UP!

「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。

- ・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
 - ・早く寝る
 - ・友達と楽しく元気に過ごす
 - ・健康を意識して過ごす
 - ・朝ごはんを毎日食べる
 - ・規則正しい生活
 - ・体を動かす
 - ・よく寝る
 - ・ポジティブシンキング
 - ・ストレスをためない
- など

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!