

ほけんだより 臨時号



11月にご協力いただいた、「食に関する実態調査」と「生活習慣に関するアンケート」の集計結果をグラフ化しました。

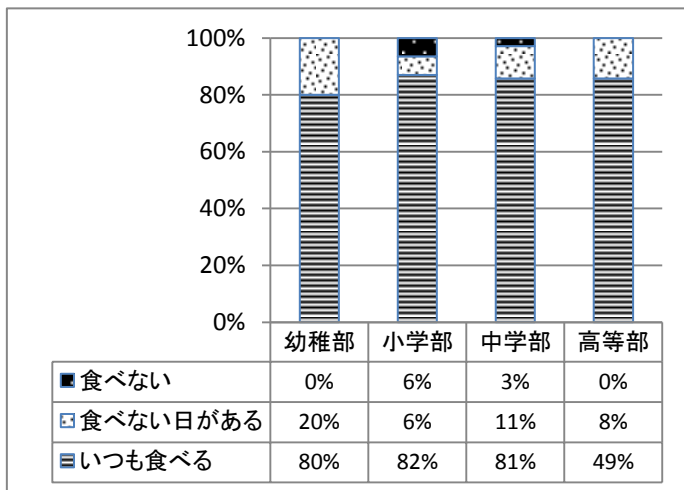
よりよい生活習慣を身につけることは、子どもたちの生涯の健康を保つために大切なことです。生活習慣と心身の健康との関わりや、よりよい生活習慣について、考える機会にさせていただければと思います。

○ 回収数・回収率

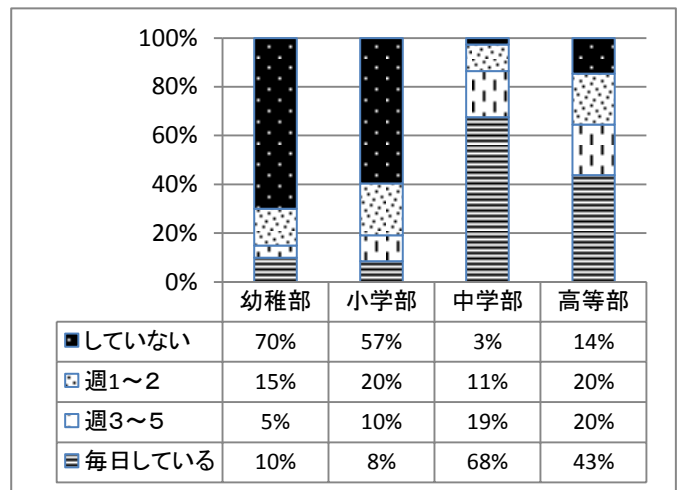
	回収数	在籍数	回収率
幼稚部	20	25	80%
小学部	49	60	82%
中学部	37	44	84%
高等部	49	54	91%
全校生徒	155	183	85%

食に関する実態調査集計結果（抜粋）

問1 朝食を食べますか



問2 運動しますか



80.1%の人が朝食を毎日食べていると答えているのに対し、食べないと答えた人は2.6%でした。内容としては、主食のみという人が29%と最も多くいました。朝ごはんをしっかり食べることで、元気な一日を過ごすことができます。時間がない時は簡単なものを少しでもかまわないので、朝ごはんは必ず食べるようにしましょう。

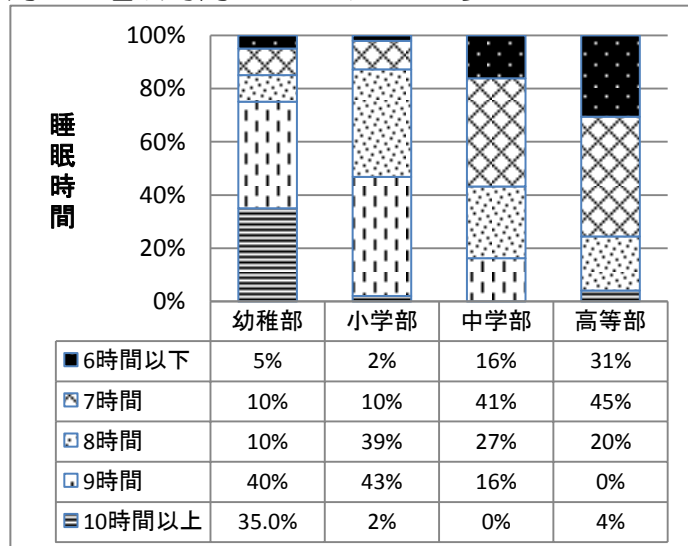
理想的な睡眠時間のめやす

幼稚部	11時間
小学部（低）	10時間
小学部（高）	9時間
中学部	8時間
高等部	8時間

幼稚部・小学部を合わせると、運動していないと答えた人が61%いましたが、これは遊びとして体を動かしているが、しっかりとした運動はしていないという人が多いためだと思います。中学部・高等部は部活動をしているためか、毎日運動していると答えている人が多くいました。特に中学部では、68%の人が毎日運動をしていました。成長期に毎日運動している人が多いというのは、素晴らしいことですね。子どものうちから運動をする習慣をつけることが、生涯の健康につながります。意識して日々の生活の中に運動を取り入れるようにしましょう。

生活習慣に関するアンケート（抜粋）

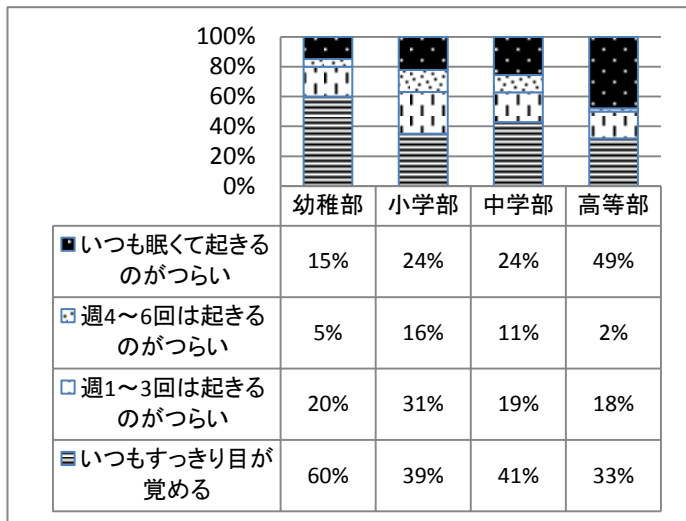
問1 睡眠時間はどのくらいですか



幼稚部と小学部は8時間以上の睡眠がほとんどでした。中学部・高等部は7時間睡眠している人が多いという結果でしたが、できれば8時間以上は睡眠をとりたいですね。

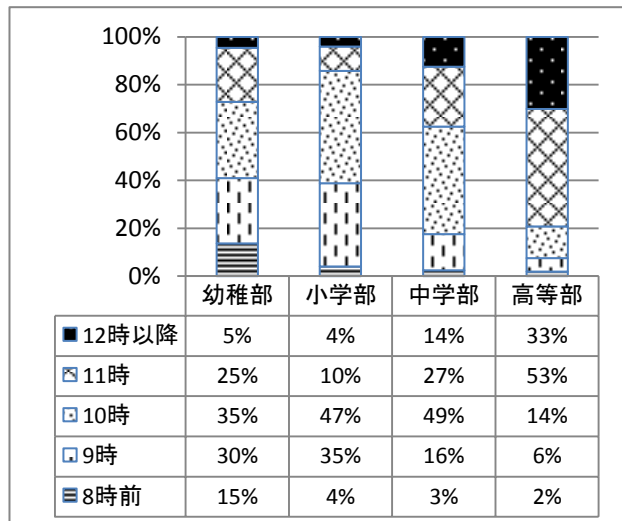
睡眠時間とげんきな生活の関係については、裏面でグラフ化し、考察を行いました。

問2 朝はすっきり起きられますか



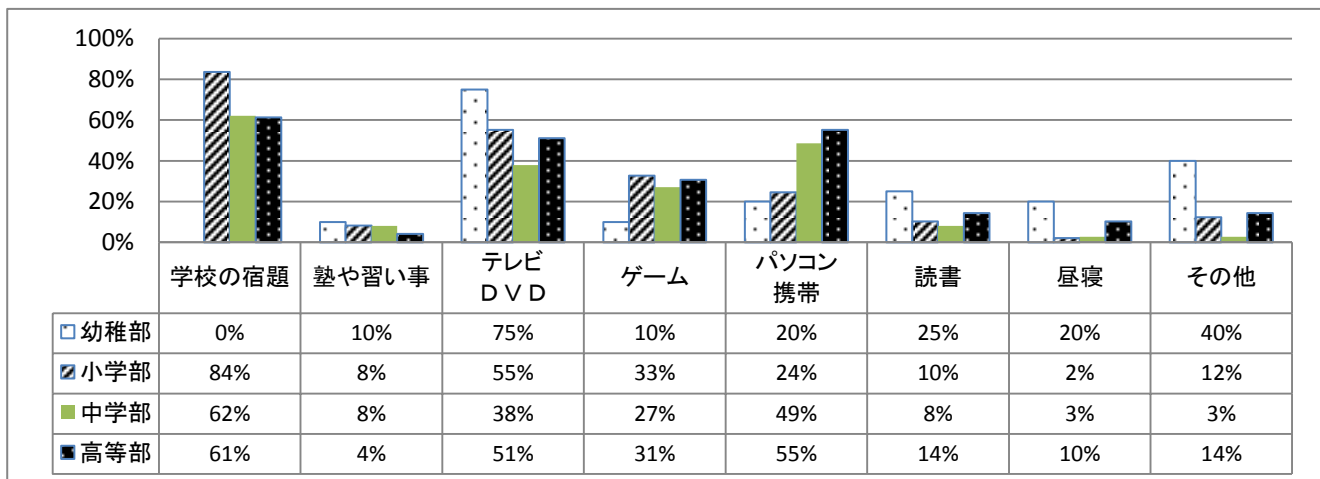
全体の40%が、朝はすっきりと起きることができると回答しました。また、いつも眠くて起きるのがつらいと回答した人は31%でした。幼稚部では、60%の人がすっきり起きると答え、いつも起きるのがつらい人は15%でした。高等部ではすっきり起きる人が33%、起きるのがつらい人は49%となり、学部が上がるごとに朝起きられなくなるという結果になりました。

問3 夜は何時ごろ寝ますか



小学部は10時まで、中学部は11時までに寝る人が8割以上という結果でした。また、学部が上がるにつれて、12時以降に寝るという人が多くなっています。これは、問2の朝すっきり起きられるかどうかの質問と連動しています。幼稚部は寝る時間が11時以降の人が30%いましたが、その理由として昼寝をしていることが挙げられていました。小さい時から早寝早起きの習慣がつけられたいですね。

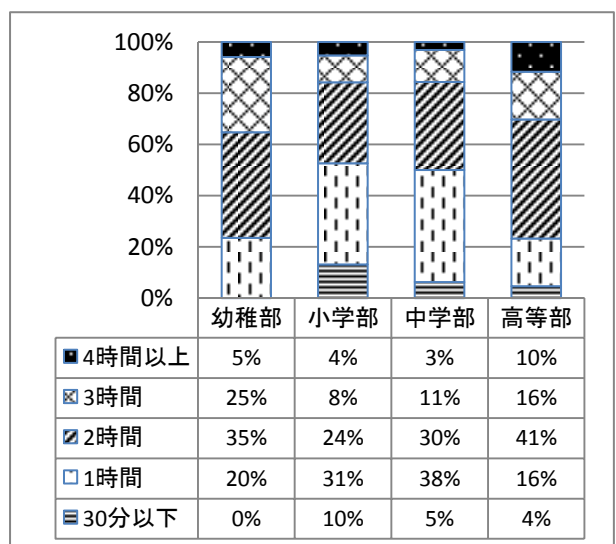
問4 家でどのように過ごしていますか(複数回答可)



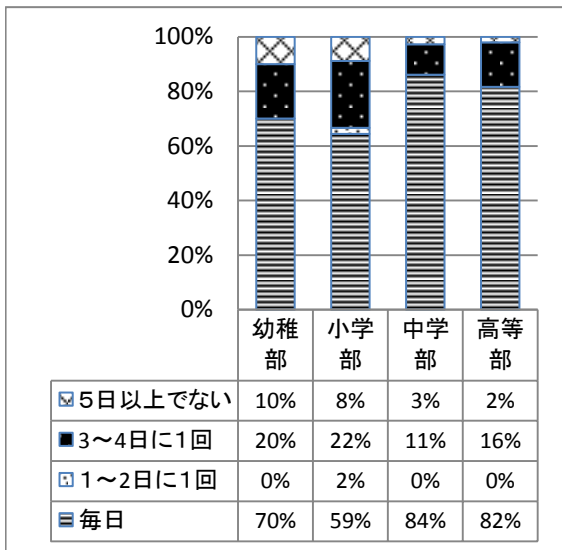
幼稚部ではテレビ・DVDを見る、小学部・中学部・高等部では学校の宿題をして過ごしている、という人が一番多くいました。また、中学部・高等部になると、パソコンや携帯を使っているという人が増えています。

問4でテレビやDVD・ゲーム・パソコンや携帯と答えた人(130人)に一日の実施時間を聞いたところ、全校では2時間と答えた人が一番多く、38%でした。特に高等部では2時間と答えた人が多く、47%になりました。次いで1時間と答えた人が多く、32%でした。また、4時間以上と答えた人も、高等部では12%いました。電子機器は便利で楽しく、生活に欠かせないという人も多くいますが、使い過ぎは心身の健康を害してしまう可能性があります。また、使い過ぎに慣れてしまうと使いすぎているという感覚も鈍くなってしまいます。電子機器は適度に楽しむように心がけ、使い過ぎには気をつけましょう。

問5 問4でゲーム・パソコンや携帯と答えた人の、一日の実施時間

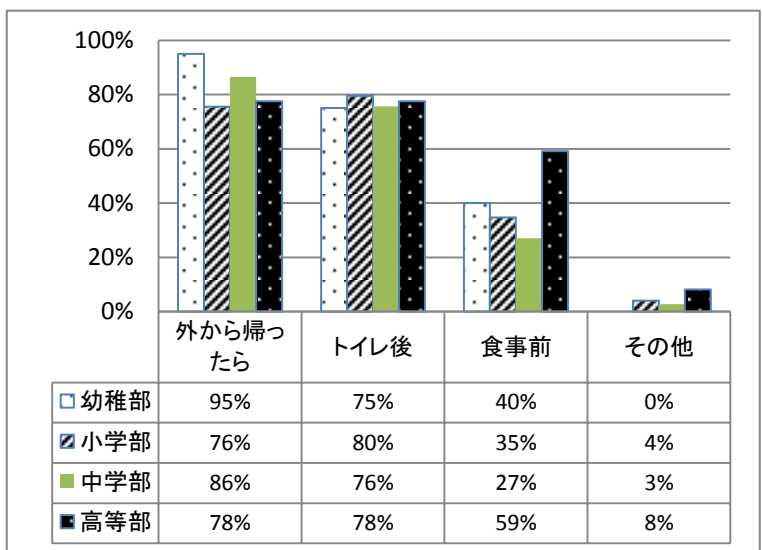


問6 排便の習慣はどうか



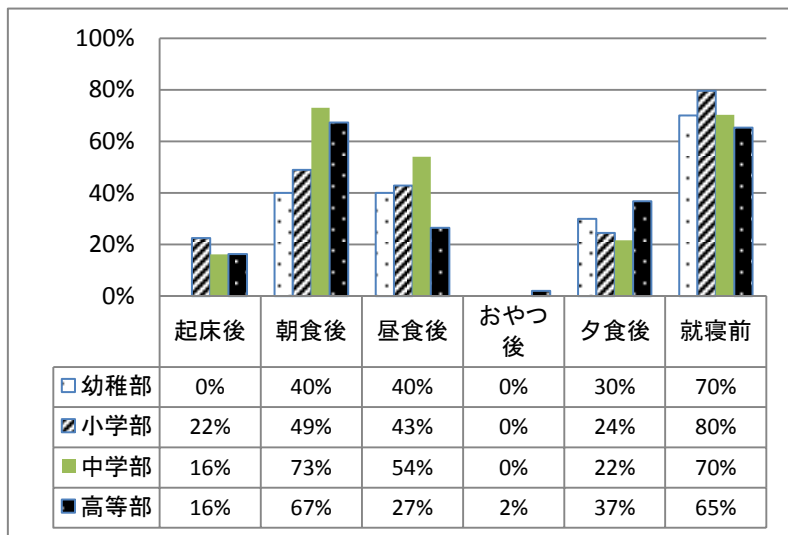
毎日排便をするという人が、全校では74%でした。中学部では特に多く、84%でした。毎日決まった時間に排便できるとさらにいいですね。

問7 手洗いをしていますか（複数回答可）



トイレの後でも手を洗わない人がいるという結果になりました。また、食事前では手を洗わない人のほうが多く、洗っている人は全体の41%でした。手洗いすることで、多くの感染症を防ぐことができます。自分と周りの人の感染症予防のためにも、こまめに手洗いをする習慣をつけましょう。

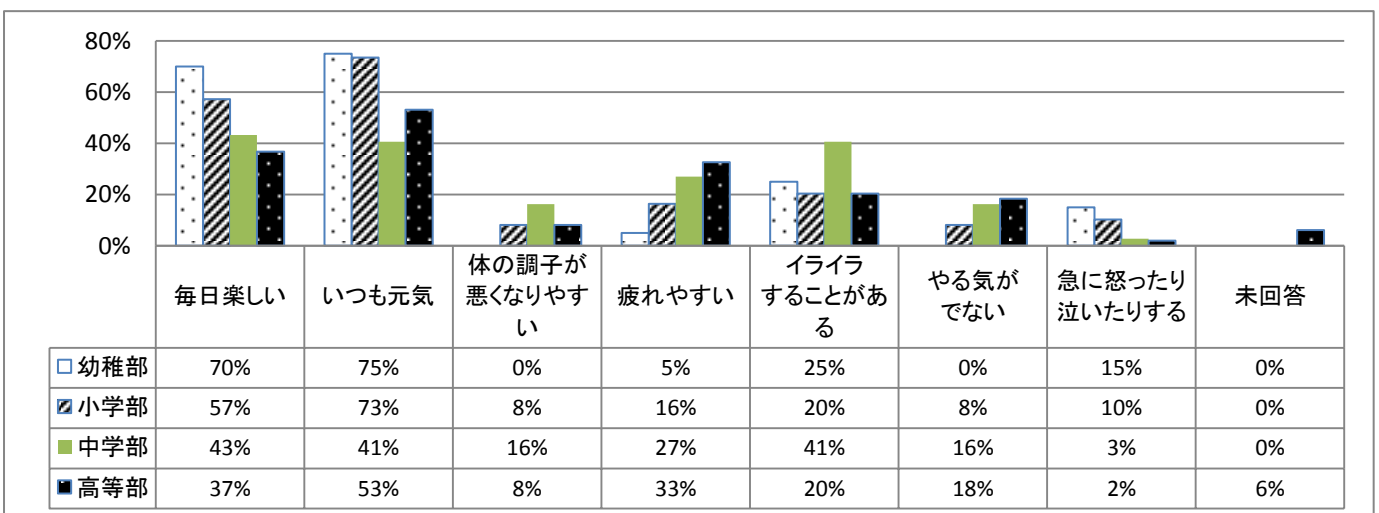
問8 歯みがきはしていますか（複数回答可）



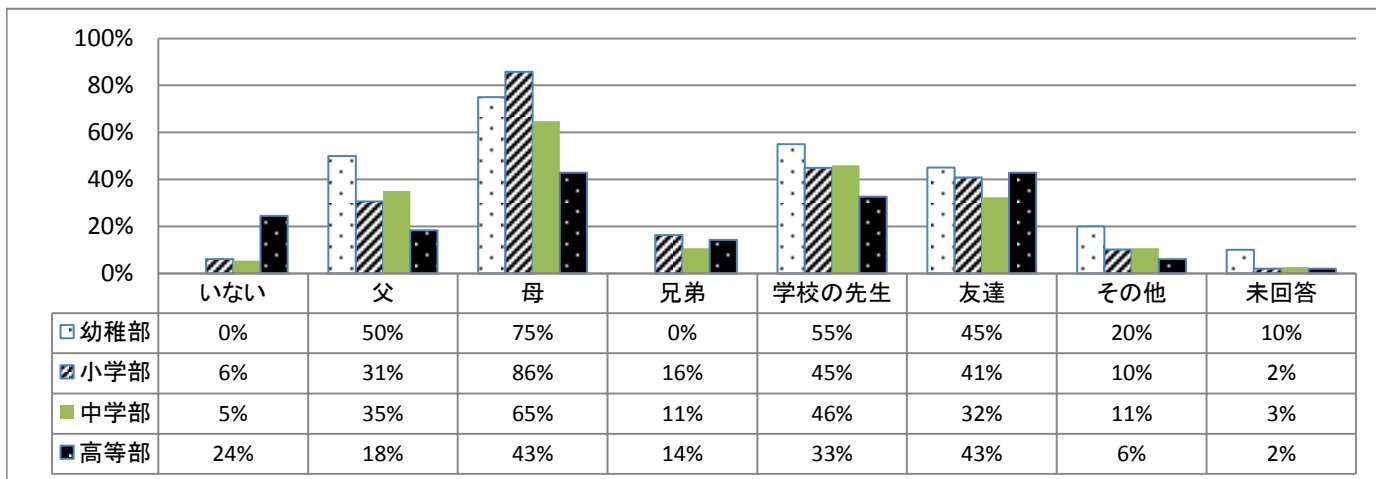
朝食後と就寝前に歯みがきをする人が多い結果となりました。将来健康な歯で食事をするためにも、今から歯みがきの習慣をしっかりとつけていきましょう。

全体的に「毎日楽しい」「いつも元気」と答えた人が多いのですが、中学部・高等部では「疲れやすい」「イライラすることがある」「やる気がでない」の項目が増え、「毎日楽しい」「いつも元気」の項目が減っています。成長するにつれて悩みが増えてくると、体にも影響がでてくるようです。気分転換をしたり、体を休めたりしながら、毎日を元気に過ごせるようにしたいですね。

問9 普段の生活で次のようなことがありますか（複数回答可）

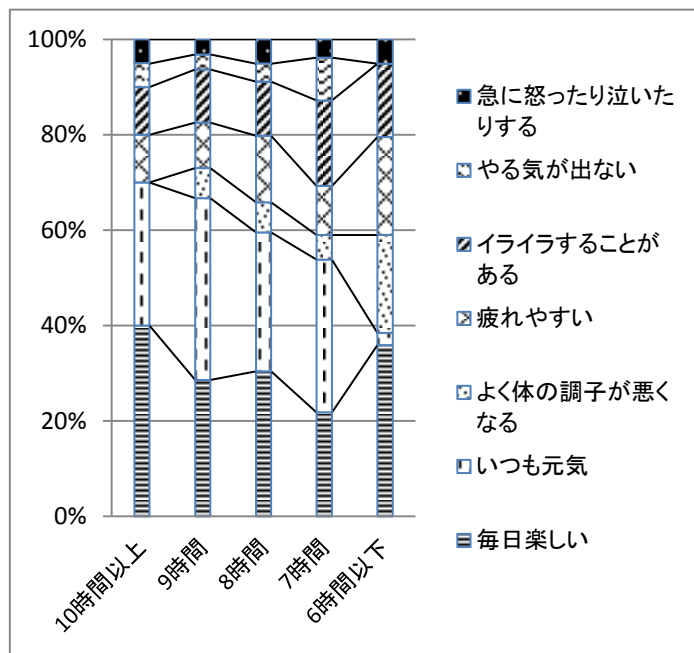


問10 困ったことや心配事を相談できる人はいますか（複数回答可）



全体では母に相談する人が一番多く、66%でした。次に学校の先生が43%、友達が40%と続きました。高等部になると一人で考えることが増えるためか、相談できる相手がいないと答えた人が24%いました。人に相談してみると、自分では考え付かなかった解決法が見つかることもありますよ。

考察1 「問1 睡眠時間」と「問11 普段の生活ではどのような気持ちですか」の関係



考察1では、全体的に、睡眠時間が9時間から減っていくに従い、「いつも元気」な人が減っていき、「イライラすることがある」「疲れやすい」「よく体の調子が悪くなる」という人が増えていくという結果になりました。また、考察の2と3を比べると全体的に「いつも元気」と答えた人のほうが健康的な生活を送っており、特に就寝時間に時間大きな違いがありました。また、睡眠時間や朝食にも違いが出ています。この結果により、生活習慣、特に睡眠時間が、普段の生活をどのような状態で送れるかに関係していることが分かりました。



考察2 問9で「いつも元気」と答えた人の生活習慣

考察3 問9で「よくからだの調子が悪くなる」「疲れやすい」と答えた人の生活習慣

