

東陽中学校 1学年生徒指導部通信

健康・生活チェック結果

平成30年12月21日



12月3日(月)～7日(金)の5日間、以下の項目についてアンケート調査を行いました。

番号	質問内容	回答の選択肢	計	回答結果
Q (1)	今朝は何時に起きましたか。	1 ~6:30 2 6:31～7:00 3 7:00～	231 206 138	■ ~6:30 ■ 6:31～7:00 □ 7:00～
Q (2)	今朝はご飯を食べましたか。 ①ごはん、パンだけ ②肉、魚、卵、牛乳、乳製品 ③野菜、果物	1 バランス良く食べた 2 どれか食べた 3 食べなかった	259 291 25	■ バランス良く食べた ■ どれか食べた □ 食べなかった
Q (3)	学校に持って行くものを確かめましたか。	1 確かめて忘れ物なし 2 確かめたけど忘れた 3 確かめなかった	401 73 99	■ 確かめて忘れ物なし ■ 確かめたけど忘れた □ 確かめなかった
Q (4)	たくさん遊んだり運動したりしましたか。	1 たくさん動かした 2 まあまあ動かした 3 あまり動かしてない	290 124 160	■ たくさん動かした ■ まあまあ動かした □ あまり動かしてない
Q (5)	家で勉強しましたか。 (塾は除く)	1 60分以上 2 30分～59分 3 30分未満	187 191 197	■ 60分以上 ■ 30分～59分 □ 30分未満
Q (6)	家で読書をしましたか。	1 30分以上 2 20分～29分 3 20分未満	102 93 380	■ 30分以上 ■ 20分～29分 □ 20分未満
Q (7)	おうちの人とお話ししましたか。	1 10分以上 2 5分～9分 3 5分未満	464 73 38	■ 10分以上 ■ 5分～9分 □ 5分未満
Q (8)	食事中にスマホを操作しましたか。	1 操作しなかった 2 操作した	494 77	■ 操作しなかった ■ 操作した
Q (9)	テレビを見たり、ゲーム(インターネット含む)、スマホを操作した時間はどれくらいですか。	1 1時間未満 2 1時間～1時間59分 3 2時間以上	175 209 191	■ 1時間未満 ■ 1時間～1時間59分 □ 2時間以上
Q (10)	何時頃寝ましたか。	1 10時まで 2 11時まで 3 11時以後	177 214 184	■ 10時まで ■ 11時まで □ 11時以後

健康・生活調査結果の考察と今後に向けて

早起きをして朝食をバランス良く摂り、適度な運動をして早寝をする生徒が多いことが読み取れます。今後も、この生活リズムを続けてほしいです。しかし、メディア等の接触時間が2時間を超えている割合が1/3を占めており、黄色信号が点っている状態です。食事中的スマホ操作は厳禁です。冬休みの生活では、雪かき等で体を動かしたりして体力を保持増進させ、メディアやSNSに接する時間を減らし、その分を家庭学習や読書に回し、充実した中学校生活を送ってほしいと思います。