

# 健康・生活チェック結果



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)	何時に起きましたか。	1 ~6:30	177	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ~6:30</li> <li>■ 6:31~7:00</li> <li>□ 7:00~</li> </ul>
		2 6:31~7:00	159	
		3 7:00~	171	
Q(2)	朝に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	228	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ バランス良く食べた</li> <li>■ どれか食べた</li> <li>□ 食べなかった</li> </ul>
		2 どれか食べた	242	
		3 食べなかった	37	
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	355	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 確かめて忘れ物なし</li> <li>■ 確かめたけど忘れた</li> <li>□ 確かめなかった</li> </ul>
		2 確かめたけど忘れた	31	
		3 確かめなかった	119	
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	97	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ たくさん動かした</li> <li>■ まあまあ動かした</li> <li>□ あまり動かしてない</li> </ul>
		2 まあまあ動かした	125	
		3 あまり動かしてない	283	
Q(5)	家で勉強しましたか。 (塾は除く)	1 60分以上	296	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 60分以上</li> <li>■ 30分～59分</li> <li>□ 30分未満</li> </ul>
		2 30分～59分	91	
		3 30分未満	117	
Q(6)	家で読書をしましたか。	1 30分以上	48	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 30分以上</li> <li>■ 20分～29分</li> <li>□ 20分未満</li> </ul>
		2 20分～29分	44	
		3 20分未満	415	
Q(7)	おうちの人とお話ししましたか。	1 10分以上	420	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 10分以上</li> <li>■ 5分～9分</li> <li>□ 5分未満</li> </ul>
		2 5分～9分	63	
		3 5分未満	24	
Q(8)	食事にスマホを操作しましたか。	1 操作しなかった	402	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 操作しなかった</li> <li>■ 操作した</li> </ul>
		2 操作した	97	
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	155	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1時間未満</li> <li>■ 1時間～1時間59分</li> <li>□ 2時間以上</li> </ul>
		2 1時間～1時間59分	178	
		3 2時間以上	174	
Q(10)	何時頃寝ましたか。	1 10時まで	70	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 10時まで</li> <li>■ 11時まで</li> <li>□ 11時以後</li> </ul>
		2 11時まで	144	
		3 11時以後	293	

## 健康・生活調査結果の考察と今後に向けて

メディア等の接触時間が2時間以上の生徒の割合が、昨年度10月に行った調査では45%でしたが、今回は34%と減少しており、すばらしいです。この時期は、多くの時間を勉強に費やすこととなりますが、ゆっくりとバランス良く食事を摂ったり、スポーツ等をしてリラックスする心の余裕を大切にしたり、就寝と起床の時間を早め、夜型から朝型へ生活リズムを切り替えて高校受験に臨むよう指導していきますので、冬休み中の規則正しいリズムでの生活について話し合ってください。