

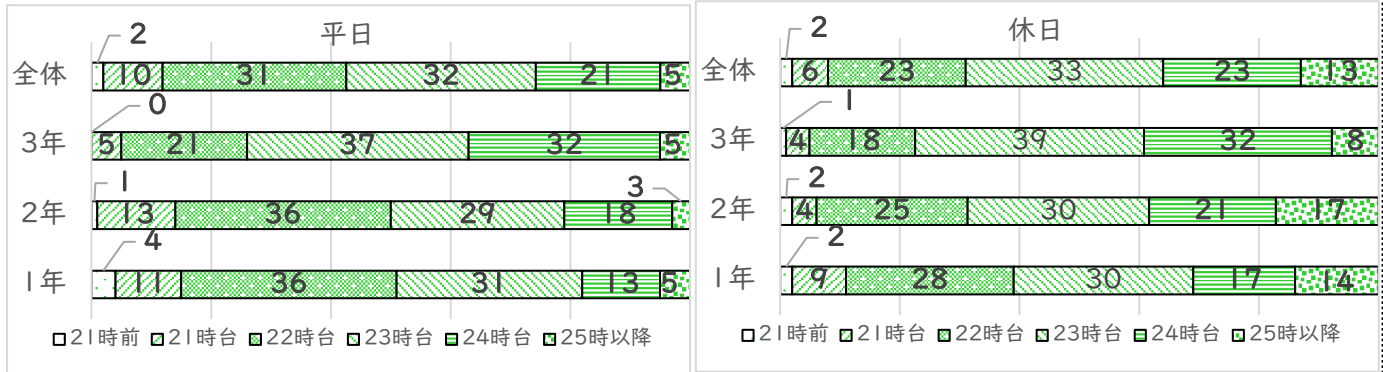
ほけんだより 特別号



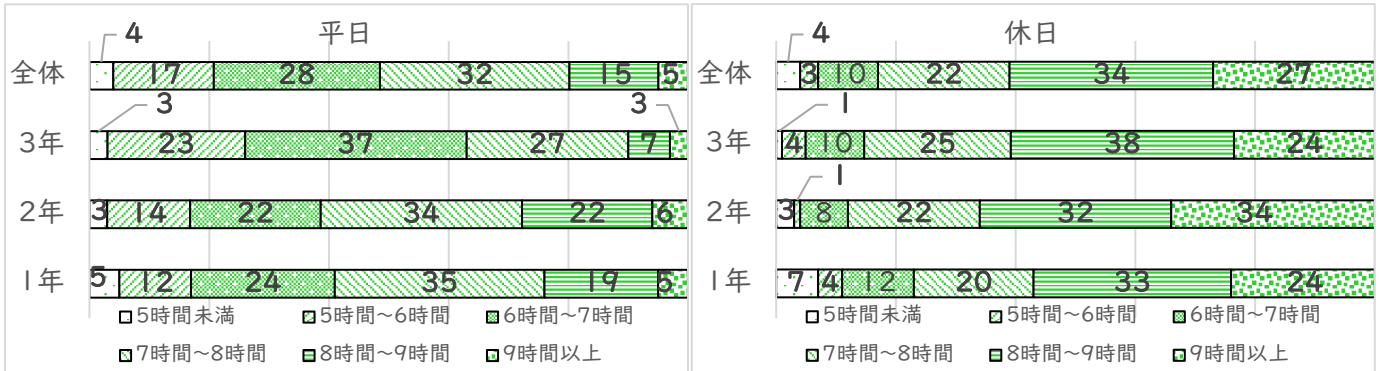
2024年12月18日発行
大分市立東陽中学校保健室
文責:井上 No.19

基本的な生活習慣の実態を把握するために、2回目の「生活習慣アンケート」を実施し、集計結果をまとめました。自分自身の生活習慣を振り返り、冬休みの生活を改善と健康維持してほしいと思います。

①就寝時間について【%】

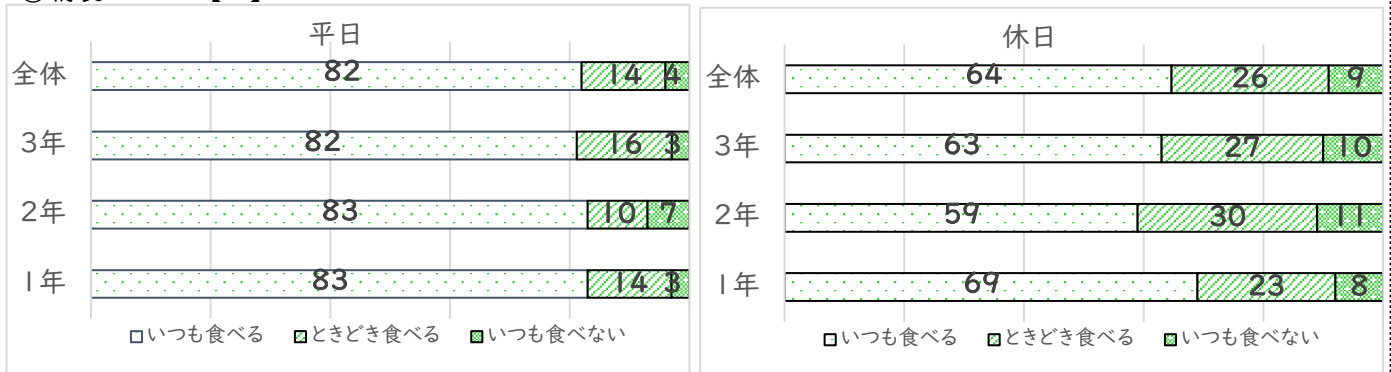


②睡眠時間について【%】



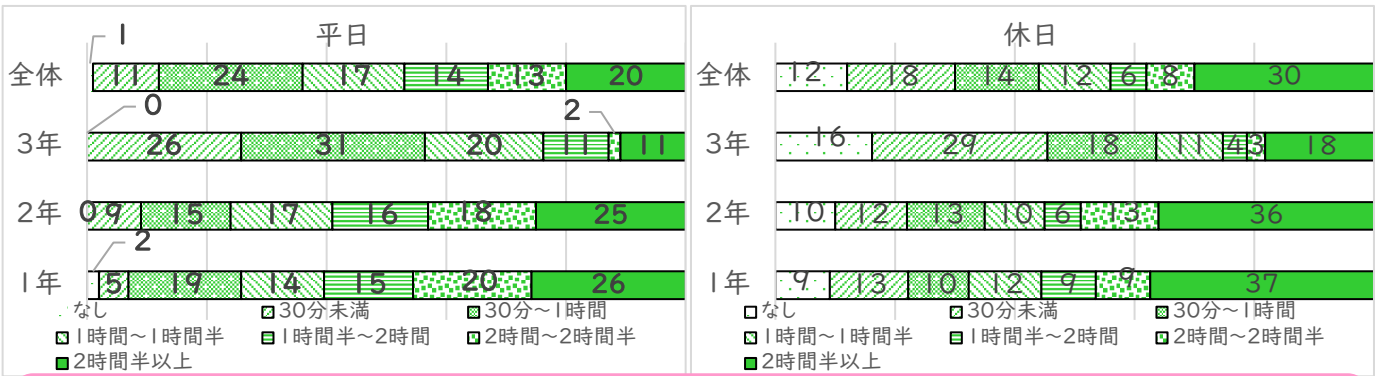
6月のアンケートと比べ、24時以降の就寝が増えている傾向にあります。(2年生は休日のみ)【1年平日12%→18%、休日26%→31%、2年平日23%→21%、休日34%→38%、3年平日28%→37%、休日36%→40%】冬休み中も、学校がある日と同じ生活リズムを守り、睡眠を7~8時間以上はとりましょう。

③朝食について【%】



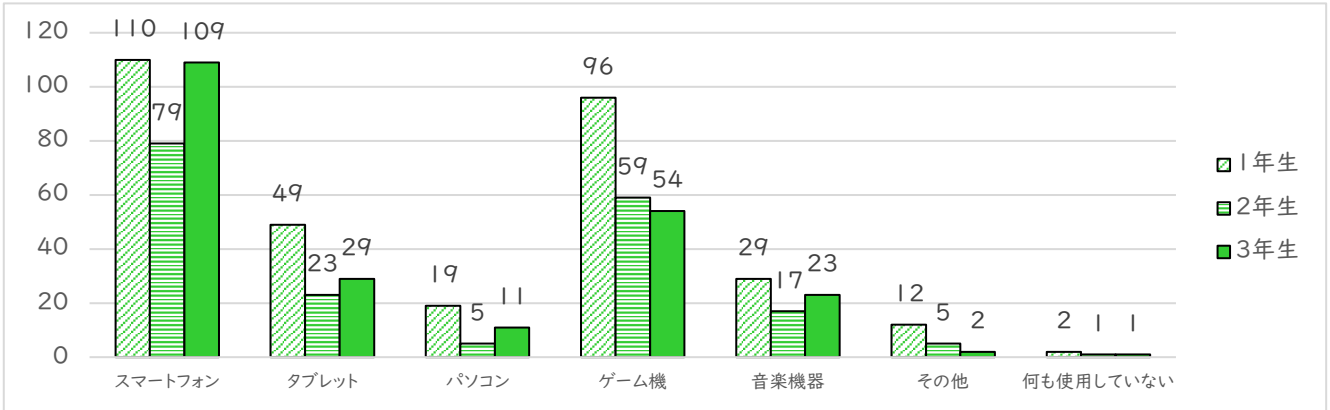
どの学年も、6月の結果とあまり変わりはありませんでした。平日は毎日食べる割合が80%を超えていて、素晴らしい結果です。この習慣は大切にしてほしいですが、休日も朝ご飯を食べる時間に起きて、朝ご飯を食べるようにしてほしいと思います。

④運動時間について(登下校、部活動、社会体育も含む)【%】

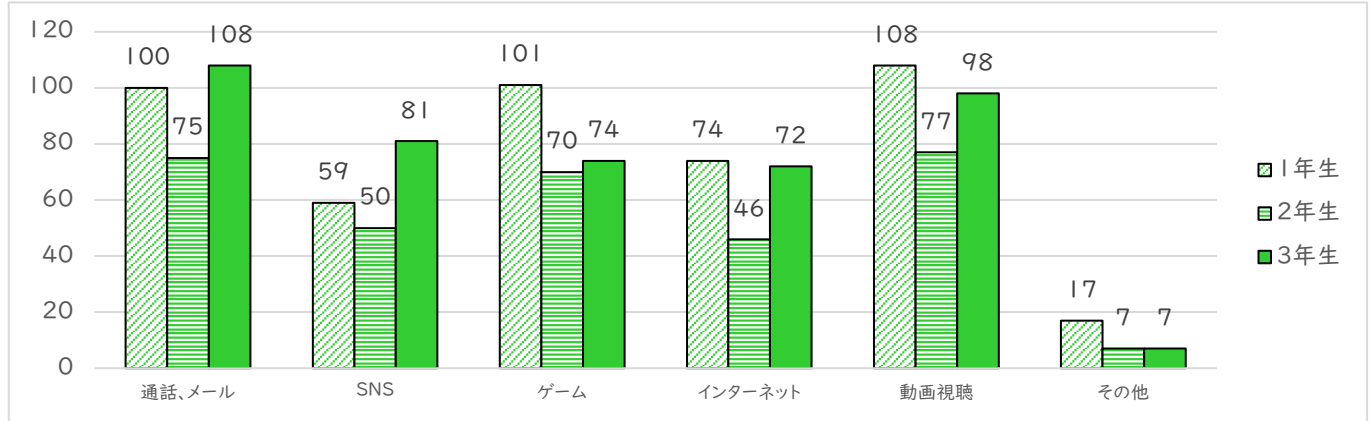


3年生は、部活動を引退しているためか、運動時間が6月より少なくなっているようです。寒くなってきましたが、散歩やストレッチ等1日30分以上は体を動かせるといいですね。気分転換やストレス発散にも効果的です。

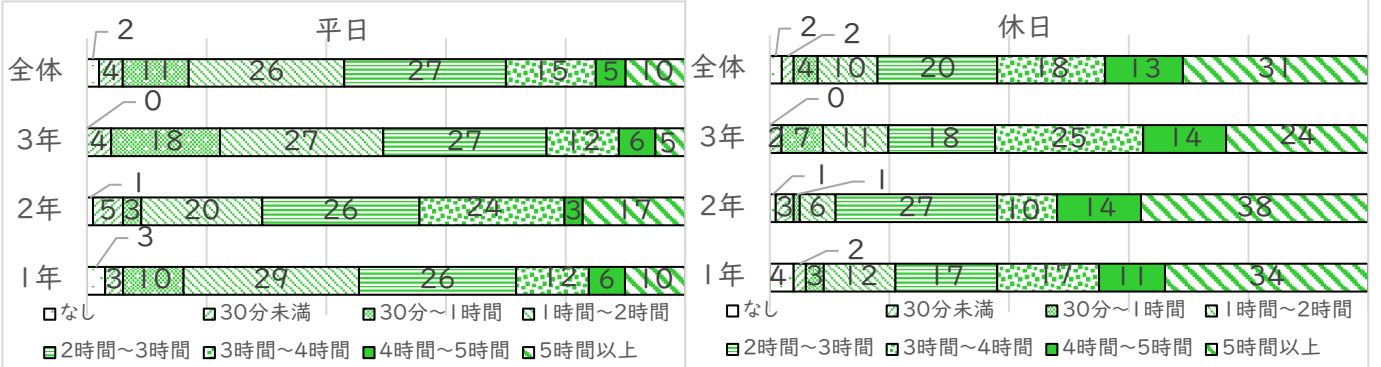
⑤家で使用しているメディア機器(複数回答あり)【人】



⑥メディア機器を使用する目的(複数回答あり)【人】



⑦メディア利用時間(テレビやゲーム、スマホやタブレットなどでSNSやYouTube等を利用する時間)【%】



メディア利用時間は、6月に比べ増えている傾向にあります。平日は2時間以上の割合が1年44%→54%、2年59%→70%、3年58%→50%、休日は4時間以上の割合が1年36%→45%、2年42%→52%、3年39%→44%。メディア機器は便利なものですが、使いすぎると体と心の健康にも影響があります。使い方を見つめなおそう。