

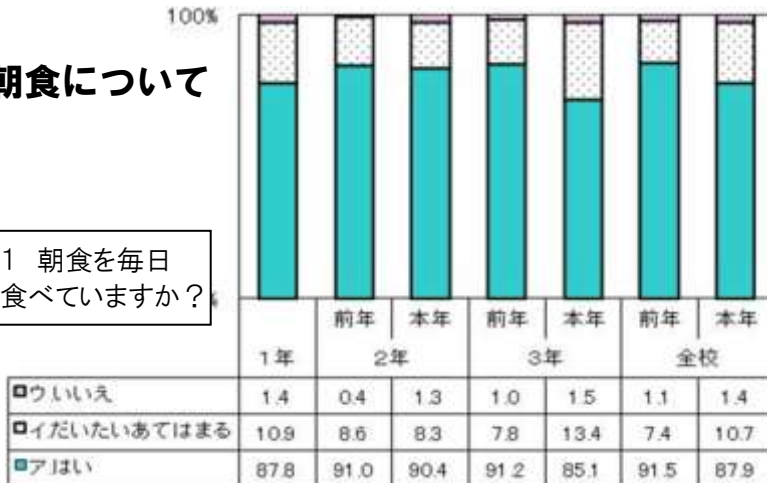


平成 23 年 10 月
滑川中学校生徒
保健委員会

1学期に行った「とやまゲンキッズ作戦」や「朝食調査」の結果から、滑川中学校の実態をお知らせします。各項目を昨年度のもの比べてみたり、他の学年と比較してみたりしました。自分の生活はどうかを比べてみて、改善できるところは工夫していきましょう。また、10月12日の学校保健委員会では、これらの実態をもとに中部厚生センター所長 大江先生から「メディアと睡眠の関係について」という演題で講演があります。

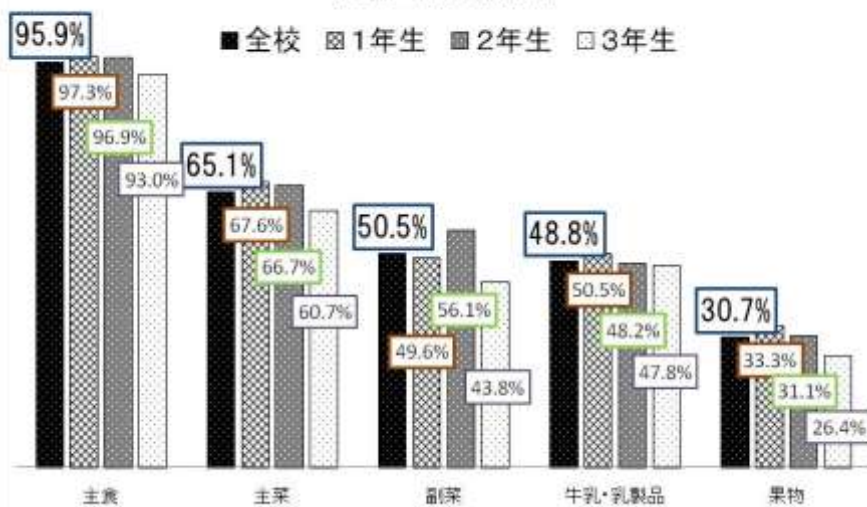
朝食について

1 朝食を毎日食べていますか？



1年生は「毎日食べている」と答えた人が87.8%で、全体の87.9%と同様の結果となった。2年生では90.4%の生徒が「毎日食べている」と答えたが、昨年度の91.0%をやや下回る結果となった。3年生では85.1%の生徒が「毎日食べている」と答えたが、昨年度の91.2%を大きく下回る結果となった。全校でも「毎日食べている」生徒が昨年度91.5%から87.9%と減少し、これから一層朝食を食べるよう働きかける必要がある。

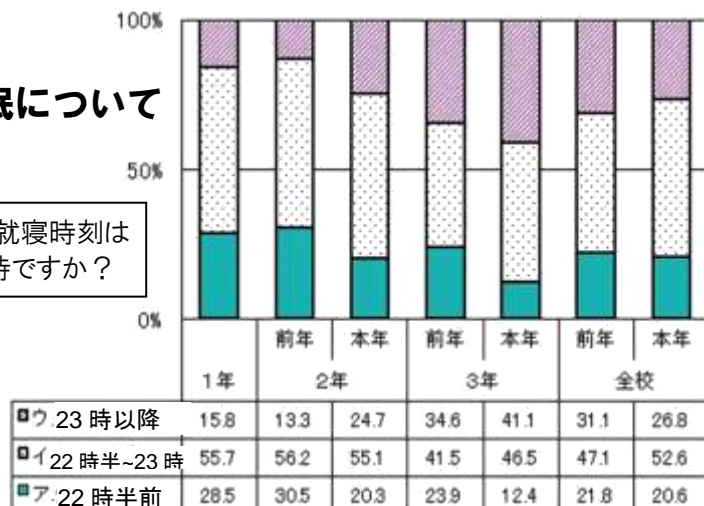
朝食の摂取品目



主食はどの学年を見ても90%以上の生徒が食べてきている。しかし、主食は唯一の脳のエネルギー源であり、ぜひ100%にしたい項目である。3年生は昨年度に比べて乳製品の摂取率が27.8%増加し、47.8%の生徒が摂取してきている。2年生はどの項目も昨年度と同様である。主菜、副菜などおかず中心に摂取率を増加させたい。1年生は副菜を除いて全ての項目でどの学年よりも高い摂取率である。この良い状態を維持・向上をさせてほしい。

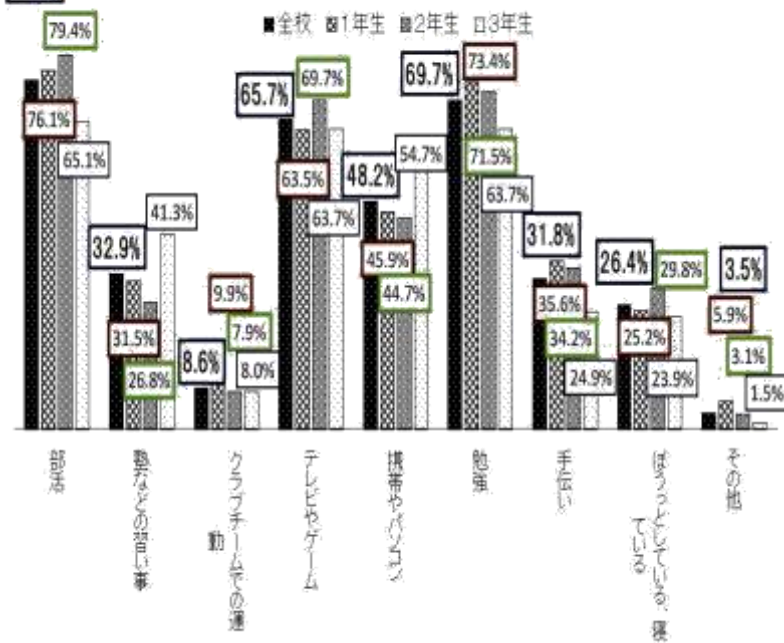
睡眠について

3 就寝時刻は何時ですか？



2・3年生は昨年度に比べて22時半前に寝る人が30%から20%、24%から12%と少なくなっている。23時以降に寝る人が13%から25%、35%から41%に増加している。しかし、全校の結果では23時以降に寝る人が昨年度は31%だったものが27%に減少しているが、これは1年生のデータが入ったためであり、全体的に見ると、就寝時刻が遅い生活になりつつあり、これからも就寝時刻を早める意識が大切である。また、夜ぐっすり眠れる人がどの学年も75%以上と多いが、その割には朝すっきり起きれる生徒が30~40%と少ない。もっと早く寝て睡眠時間を確保する必要がある。

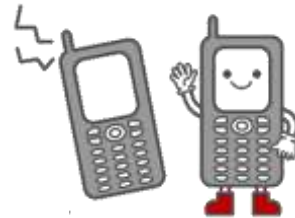
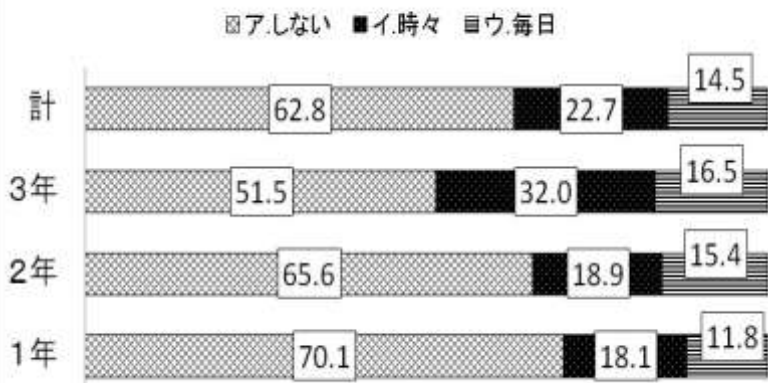
6 学校が終わってからしていること



学校が終わってからしていることで多かったのは部活と勉強、テレビやゲーム、携帯電話はパソコンという結果になった。携帯やパソコンをしている生徒が約50%という結果になり、特に3学年において最も多く、次いで1年生が多いという結果になった。

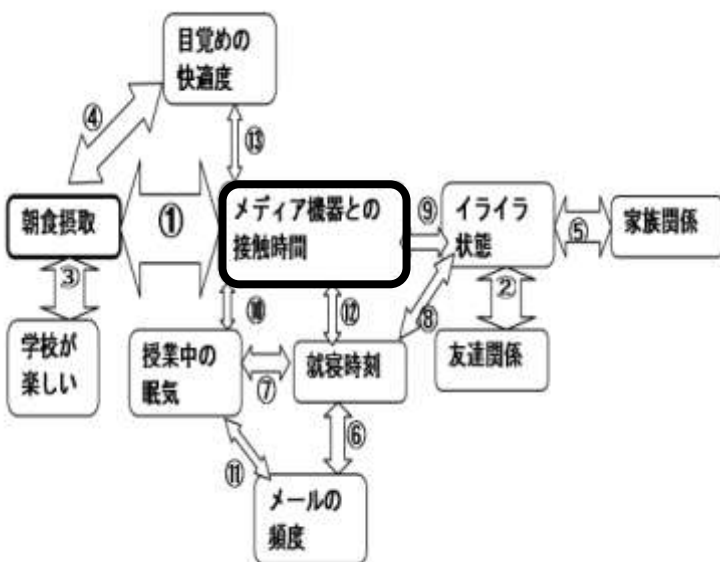
一方、2年生ではテレビやゲームをする生徒が他の学年に比べて多かった。

8 携帯電話で通話やメールをしていますか？



学年が上がるに連れて携帯電話を使用する生徒が増えている。特に3年生は「時々」「毎日」を合わせると約50%の人が携帯電話を使用していることが分かり、これは他の学年と比較しても最も多い結果となった。

11 ゲンキッズ作戦の結果から分かった各項目の関係



とやまゲンキッズ作戦の結果から、①メディア機器との接触時間と朝食には強い関係性があることが分かった。つまり、メディア機器との接触時間が長い人は朝食を食べない傾向にあるということである。また、⑫就寝時刻とメディア機器との接触時間、⑥就寝時刻とメールの頻度も関係があることが分かった。メディア機器に長時間接触している人ほど、就寝時刻が遅い傾向があるようだが、皆さんはどうだろうか。テレビを見たり、ゲーム・パソコン・携帯電話をしたりしていることが原因で就寝時刻が遅くなっていないだろうか。就寝時刻の遅れは授業中の眠気や、イライラ状態につながる。睡眠時間を確保して、勉強や心の状態も良い方向に向けて行ってほしい。