

A stylized illustration of a muscular man with a blue starburst background. The man is shown from the chest up, with his arms raised and hands on his hips. He has a determined expression. The background is a bright red color with a large blue starburst shape in the center. The text is overlaid on the starburst and the man's chest.

平成22年度

みんなの健康生活  
アンケート集計

仙台市立幸町中学校  
生徒保健委員会

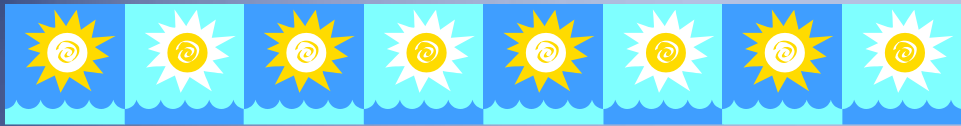
# ●●はじめに

## ■ 活動の目的

- 生活実態を調査し、心と体が生き生きと健康生活を送るための手立てを発信する。

## ■ 調査の方法について

- 対象 全校生徒を対象とし436人の回答を得る。
- 実施時期 7月中旬
- 主な内容 朝食の有無や睡眠の様子、歯磨きやハンカチ携帯等の衛生、家庭学習時間や学校生活への感じ方等を調査。

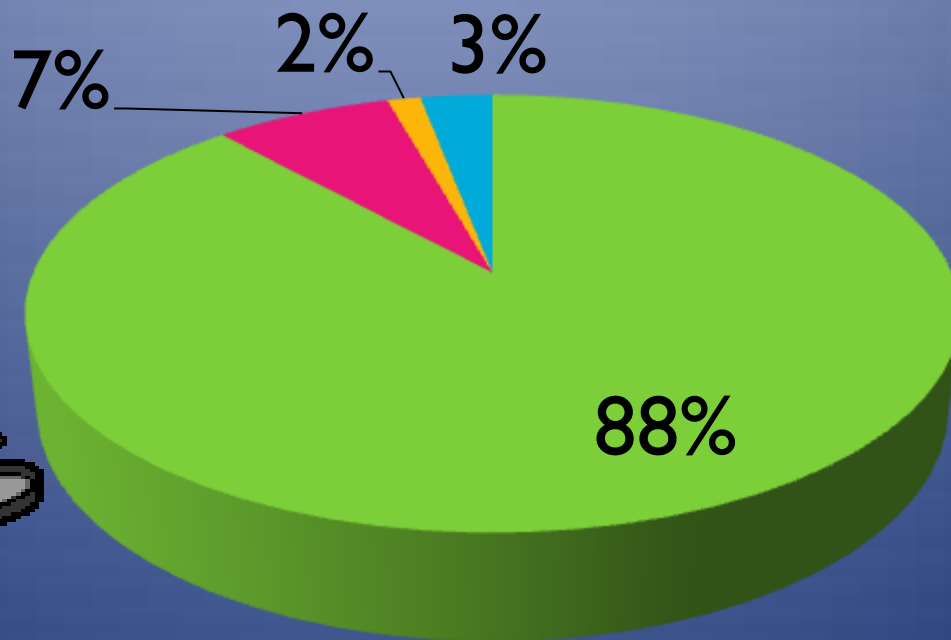


# テーマ1 幸中生の食事



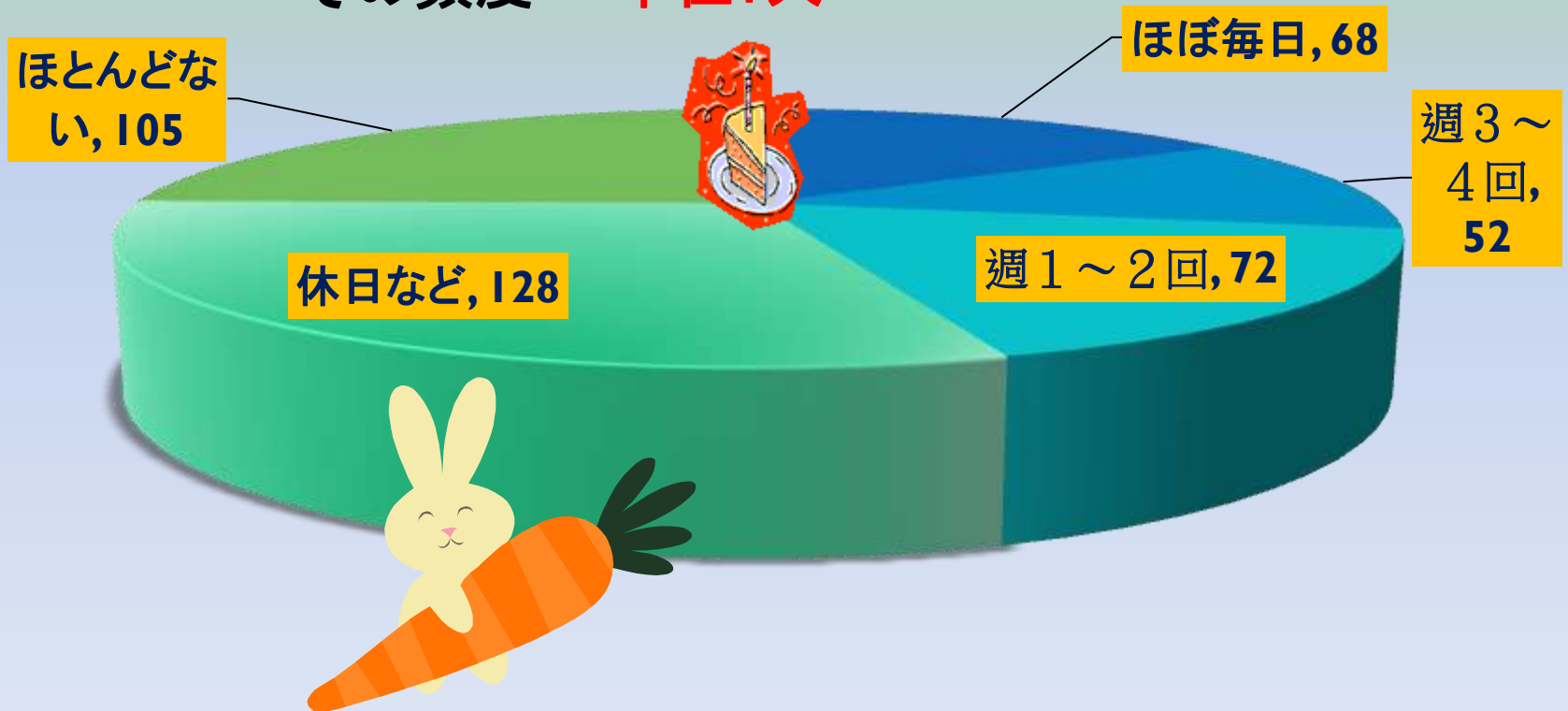
# ① 今日、朝食を食べましたか？

■ 毎日食べる ■ 食べない日も ■ 食べない日多い ■ 食べない

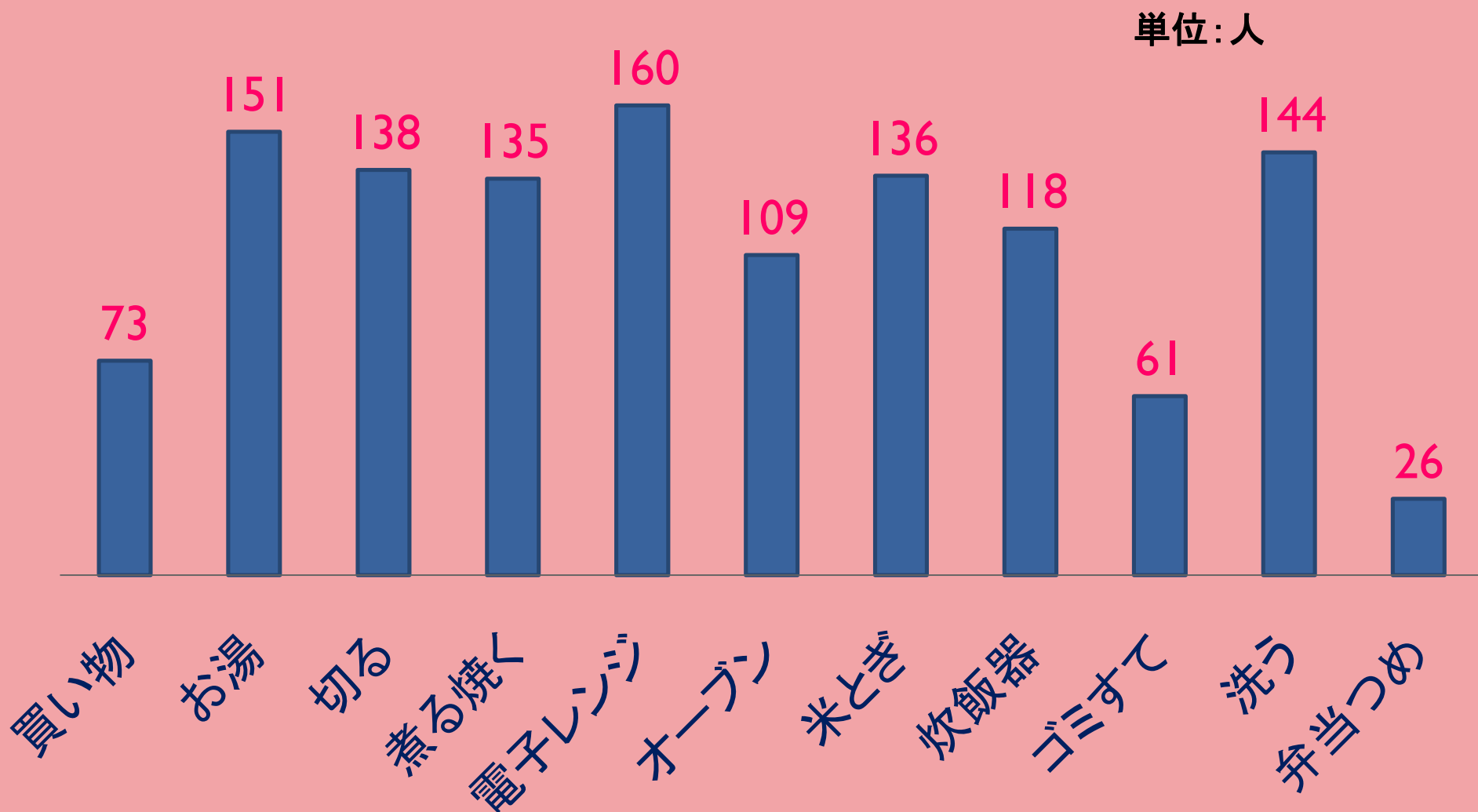


## ②自分で食事の用意をすることがありますか？

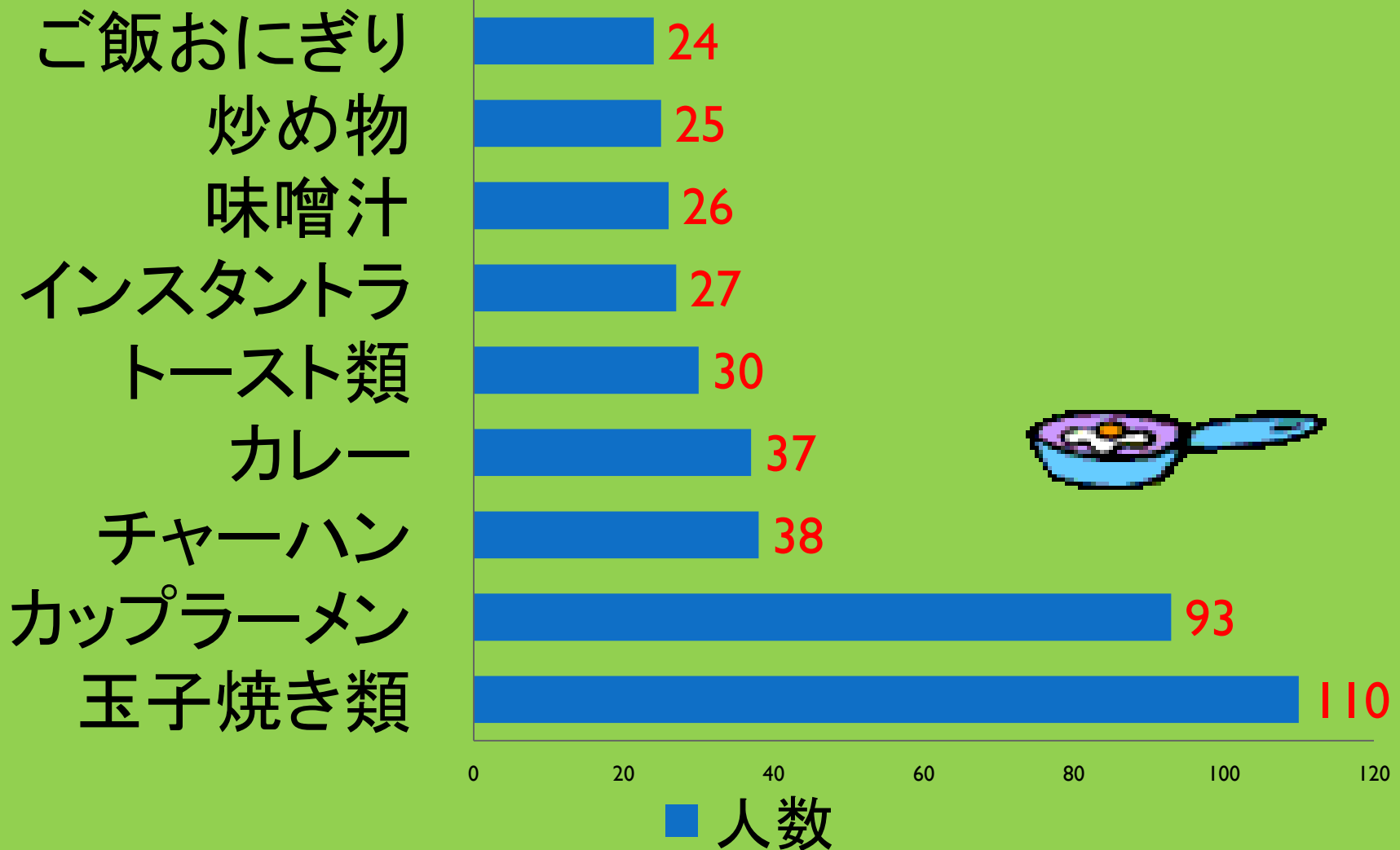
自分で食事の用意をしている人の数と  
その頻度 単位:人



### ③自分で用意する場合、どんなことをしますか？



# ④自分でよく作る食事のメニュー





# テーマ2

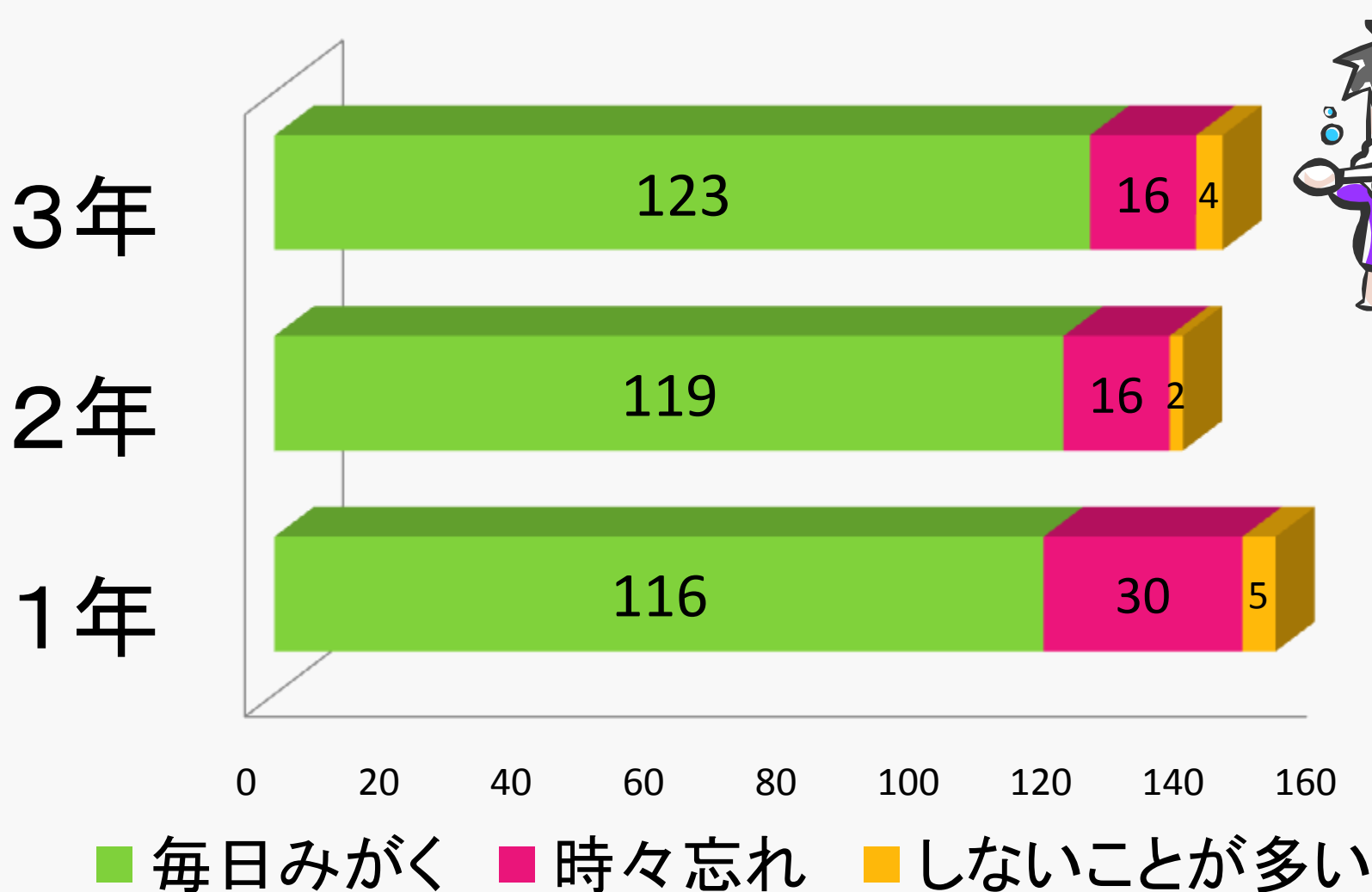


# 幸中生の衛生



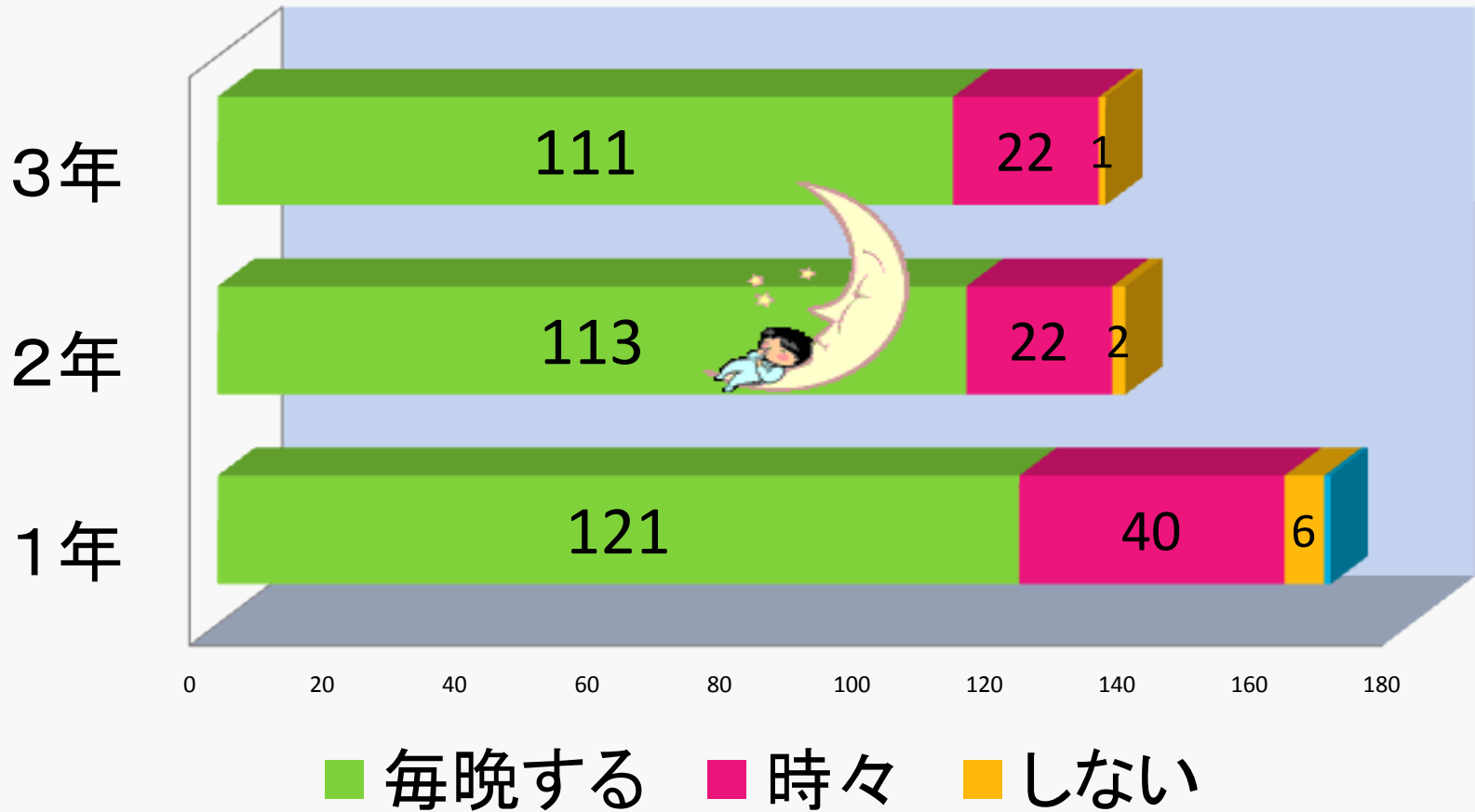
# ⑤朝食後に歯みがきをしていますか？

単位：人



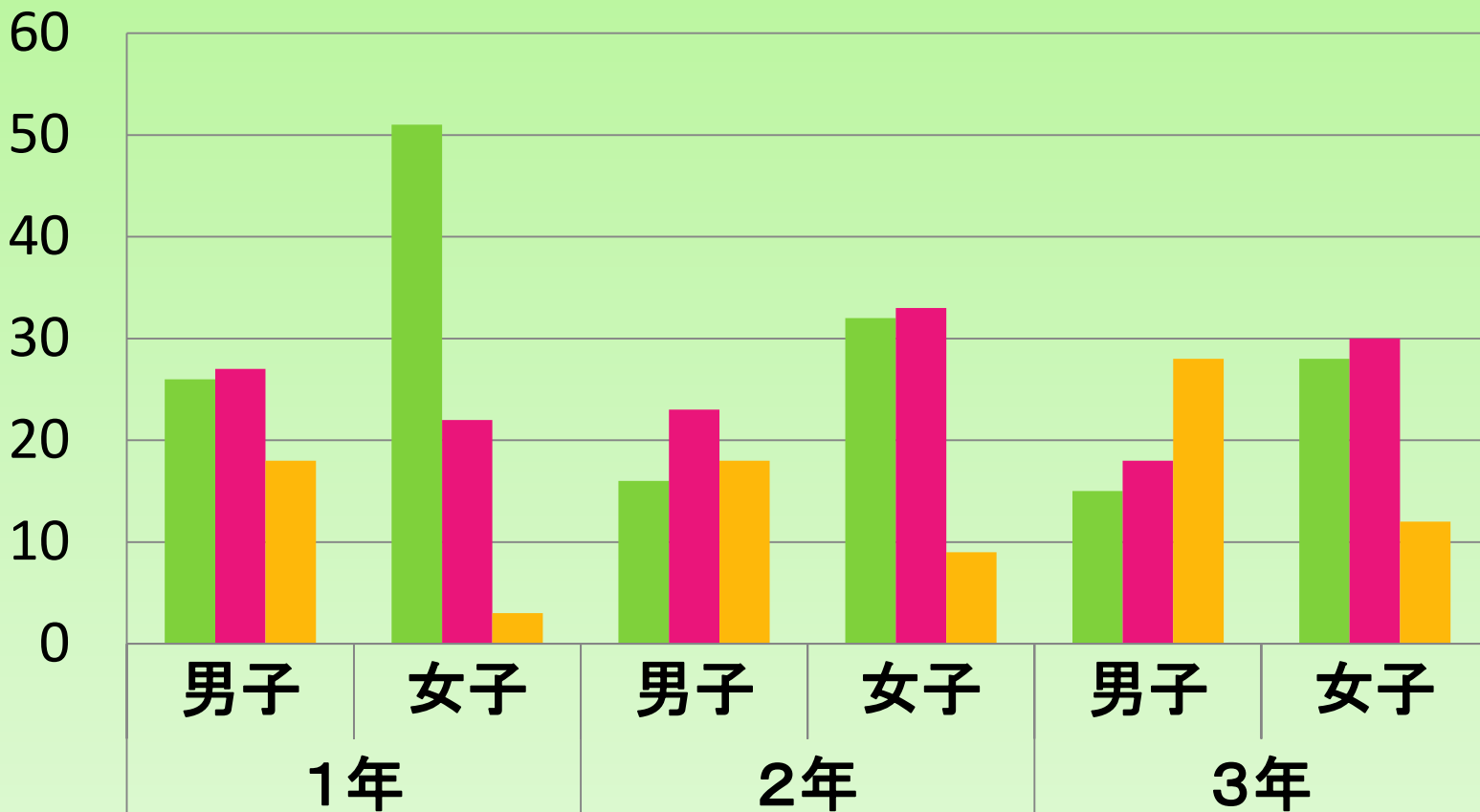
# ⑥寝る前の歯みがきをしていますか？

単位：人



# ⑦ハンカチ、タオルを持ってきていますか？

単位：人



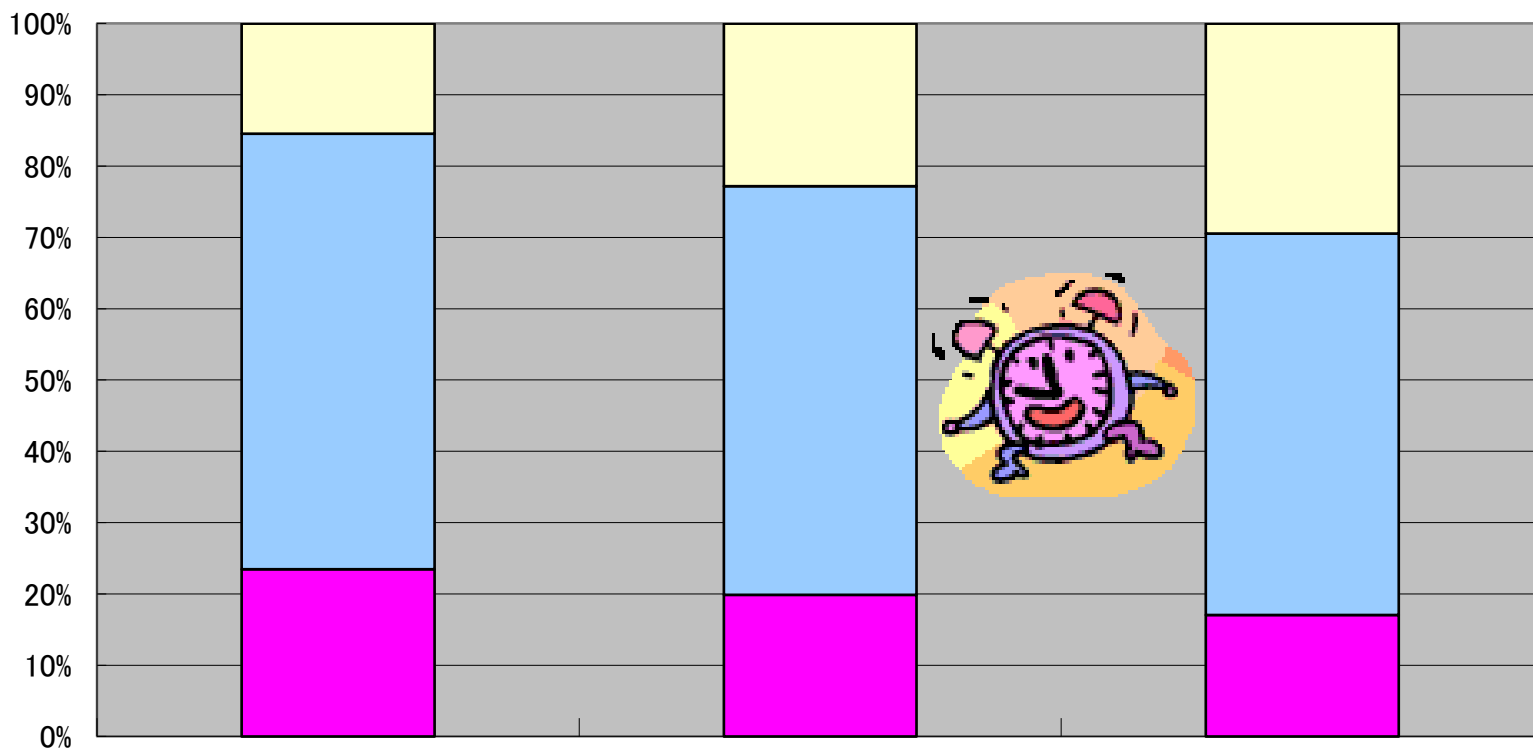
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
毎日用意	26	51	16	32	15	28
時々	27	22	23	33	18	30
持ってこない	18	3	18	9	28	12

# テーマ3 幸中生の睡眠



GU~GUGU

# ⑧朝はすっきりと目覚めましたか？



1年

2年

3年

■ はい

■ 少し眠いが起きられる

■ 眠くて起きられない

# ⑨最近、睡眠時間が足りないと感じていますか？



1年

2年

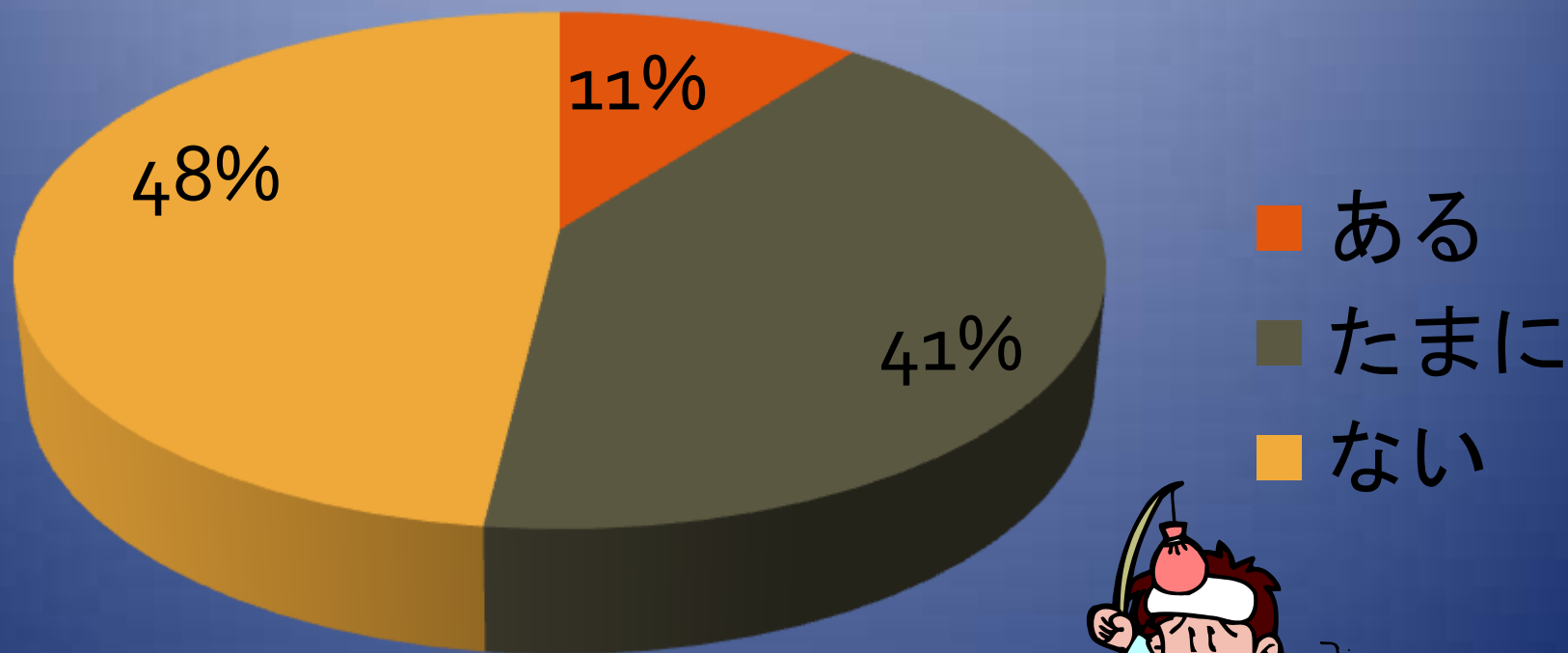
3年

■ 感じない

■ 時々

■ 感じている

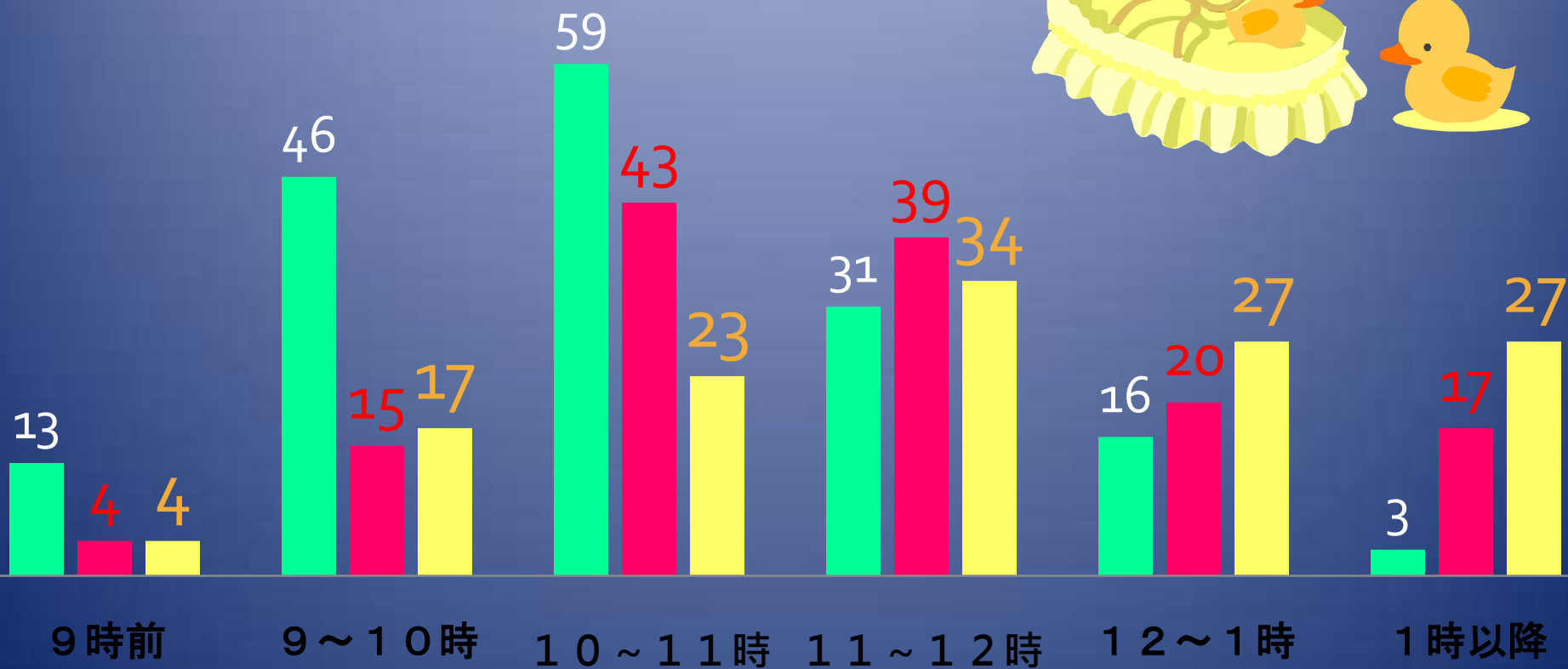
# ⑩睡眠不足のために学校で具合の悪さを感じることはありますか？



# ⑪ 夕べは何時に寝ましたか？



単位：人



■ 1年 ■ 2年 ■ 3年

# ⑫睡眠時間が足りない理由とは

単位：人

■ 1年 ■ 2年 ■ 3年

家族の寝る時間が遅い



勉強などで



ゲーム・パソ

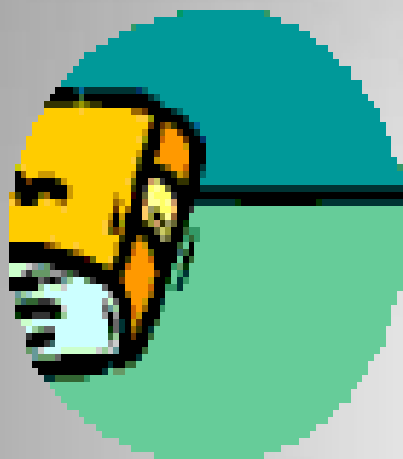


テレビ・ラジオ



眠れない

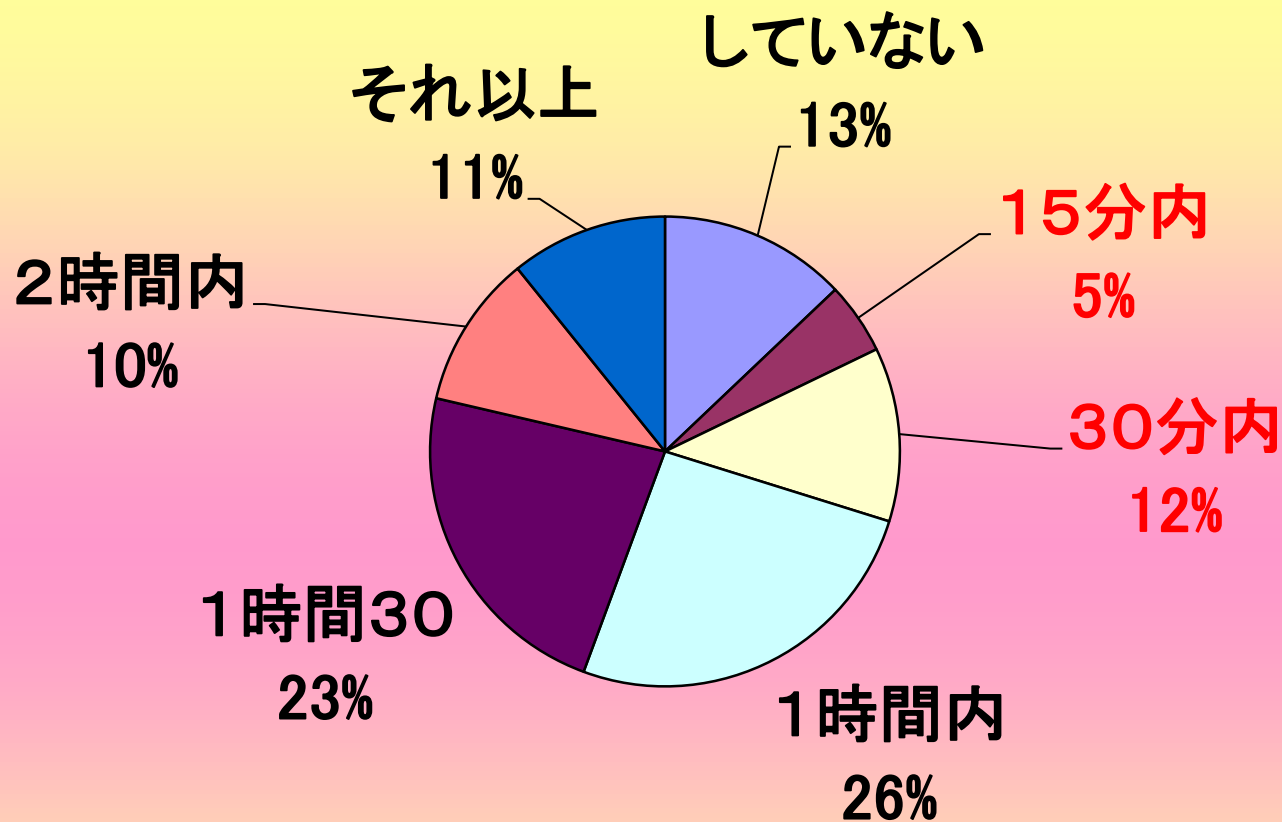




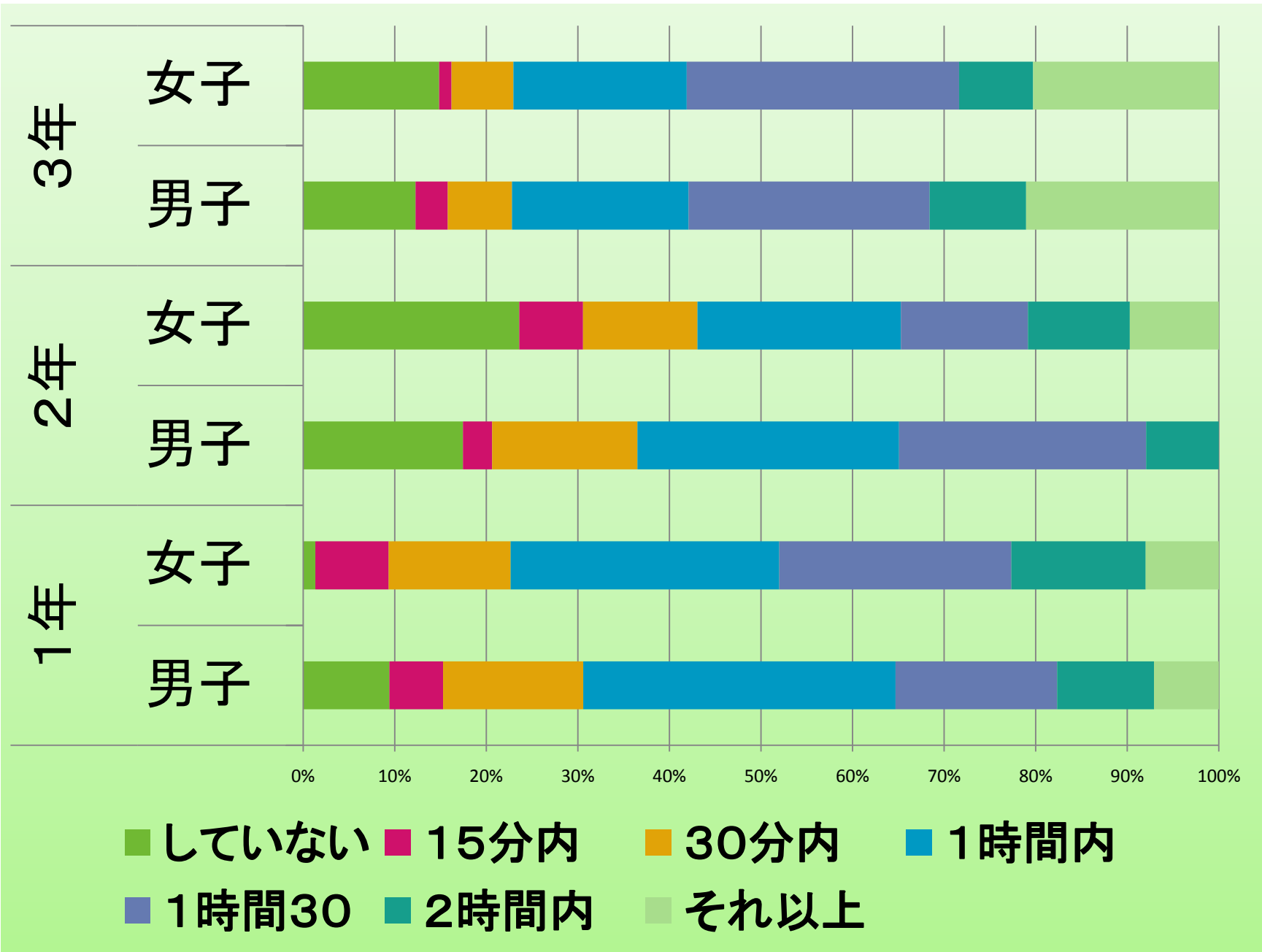
# テーマ4 幸中生の 家庭学習



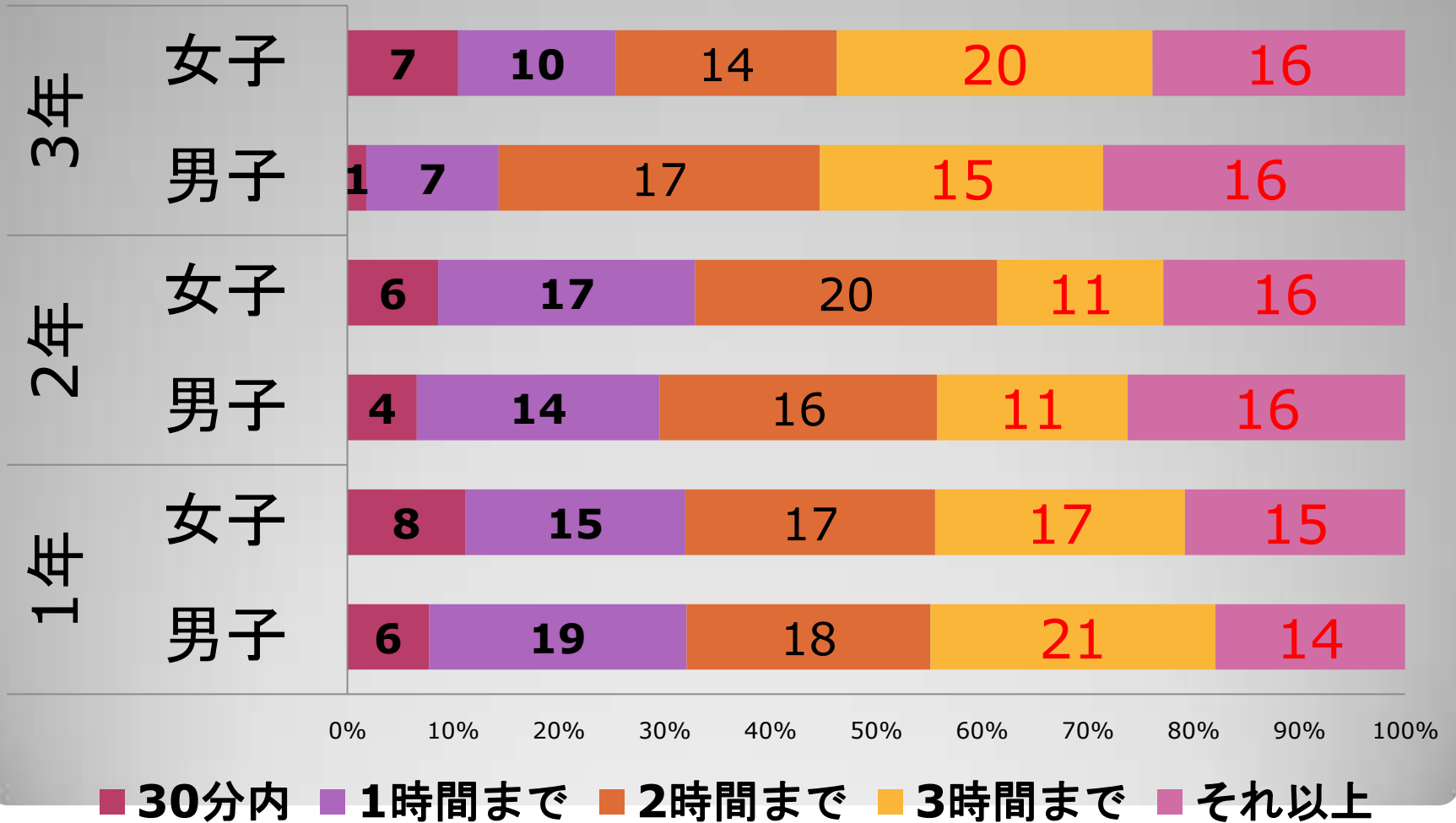
# ⑬いつもの家庭学習時間はどのくらいですか？



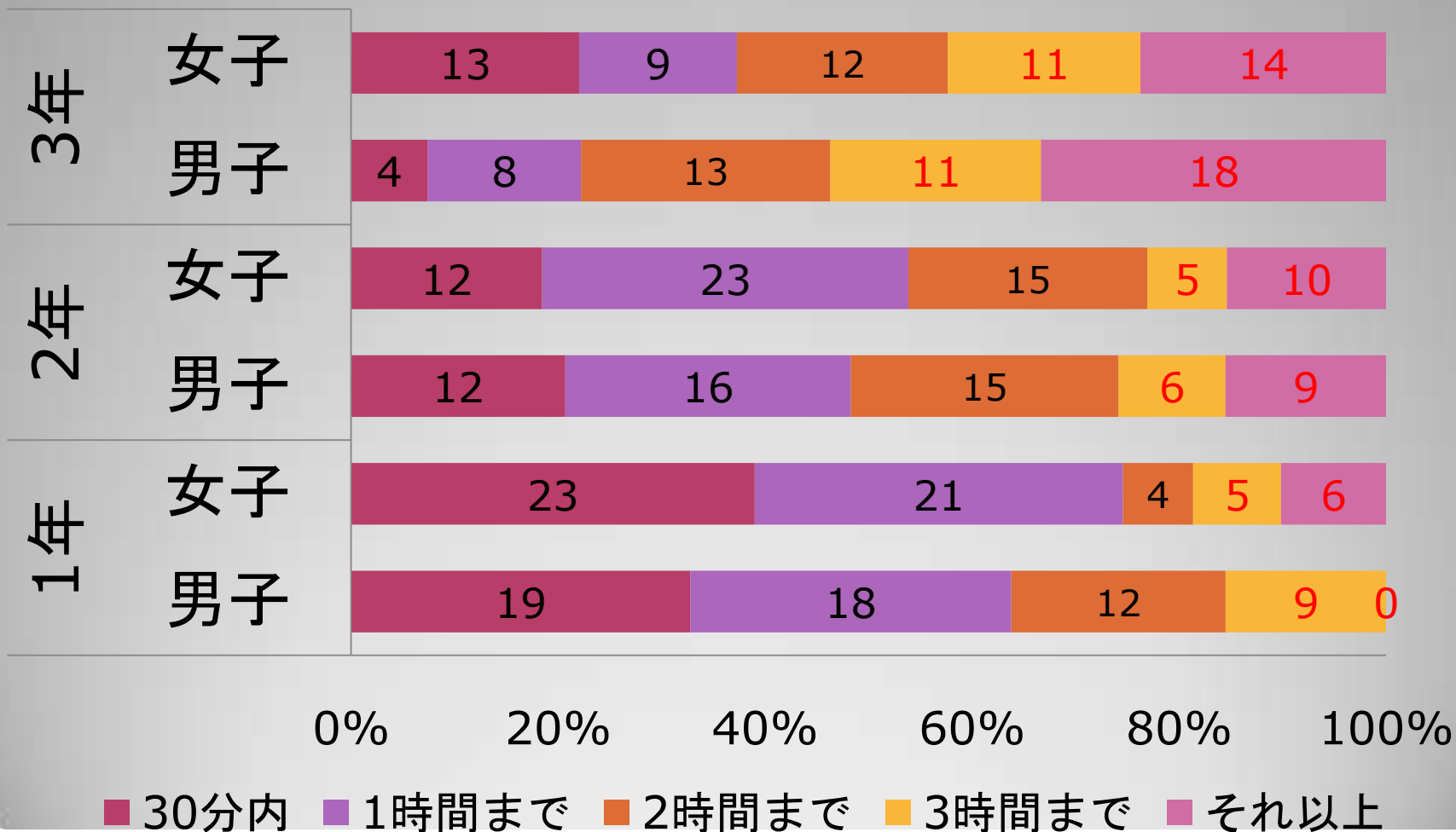
■ していない ■ 15分内 ■ 30分内 ■ 1時間内 ■ 1時間30 ■ 2時間内 ■ それ以上



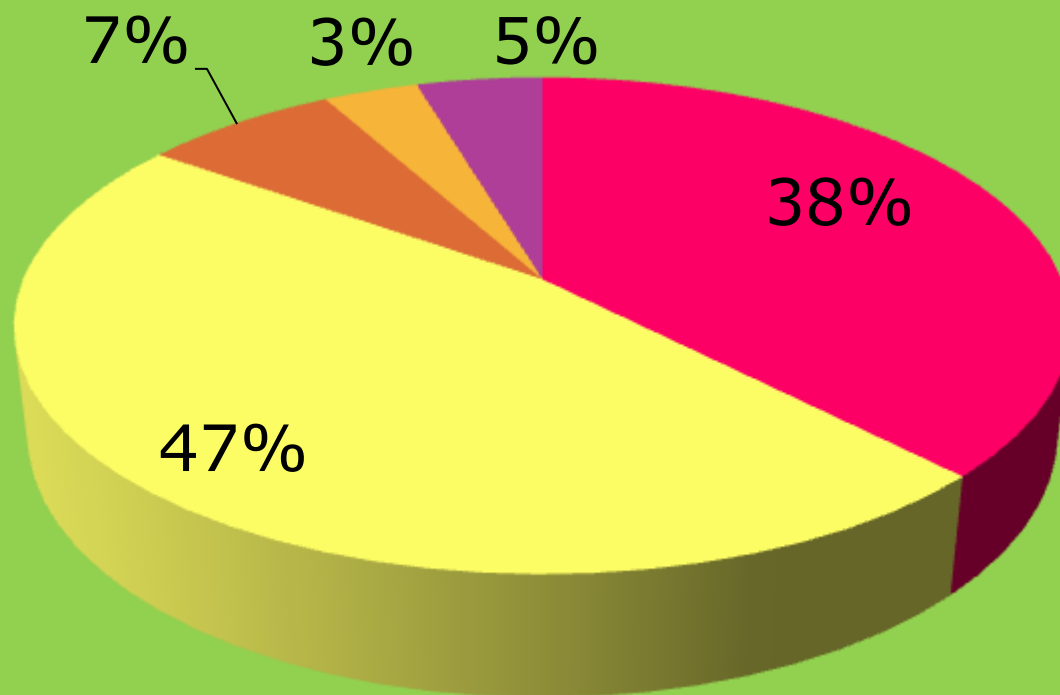
# ⑭ 帰宅後のテレビの視聴時間は？



# ⑮ 帰宅後のパソコン・ゲーム・メールの時間は？



## ⑩学校生活についての感じ方は？



■ 楽しい

■ ふつう

■ 楽しくない

■ きれい

■ その他

ま☆☆と☆☆め

## ■朝食は健康維持へのスタート！

- ・ 今日食べたものが将来の自分の身体を作る。
- ・ 毎日の食べ物・飲み物を意識して取ろう。

## ■早寝をして、睡眠不足を感じない体、具合が悪くならない体をつくろう！

- ・ 家での生活・・学習時間と寝る時間を決める。

## ■テレビ漬け・ゲーム漬け・携帯漬けから脱却！

- ・ 家でルールを決め、時間等を守る努力をする。
- ・ 楽な方向に流されない心の強さが必要

## ■勉強をあきらめず、毎日机に向かう習慣づくり

- ・ 目標を持つ。努力の量だけ、可能性は広がる。

## ■衛生に心がけ、さわやかで健康に

- ・ 病気予防は手洗い、口の中の清潔から

完



ご静聴ありがとうございました  
ございました

幸中前期保健委員会一同