

ほけんだより

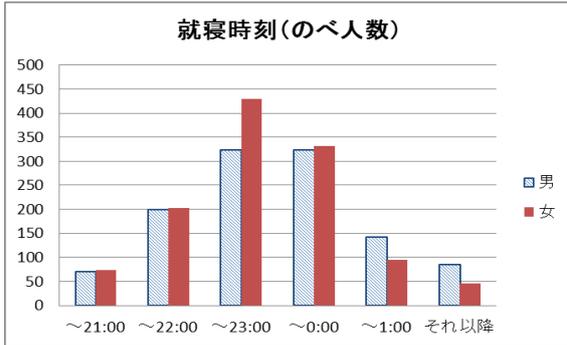


平成26年10月7日
六郷中学校 No. 6

生活習慣調査の結果をお知らせします

9月1日から7日までの1週間、全校生徒を対象に生活習慣調査を行いました。

○就寝時刻

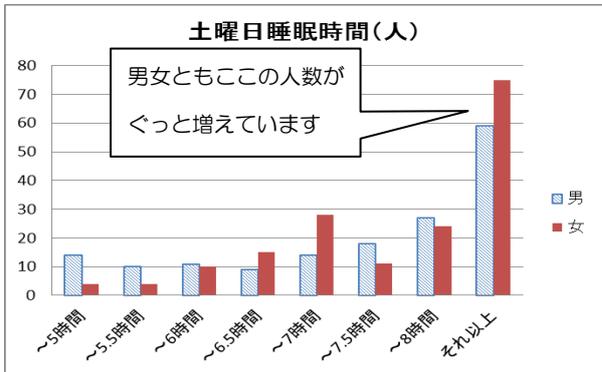
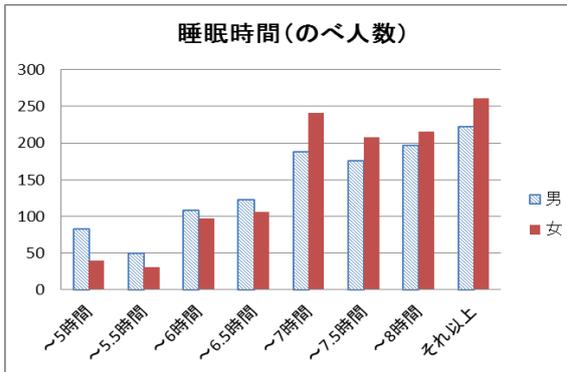


男子では22:00～23:00, 23:00～0:00の間に就寝している人が、また女子では22:00～23:00の間に就寝している人が多い傾向が見られました。

1週間の平均睡眠時間は男女とも7時間以上の人が多くを占めています。一方で土曜日は8時間以上睡眠時間を取っている人が急増します。これは**平日に足りない分の**

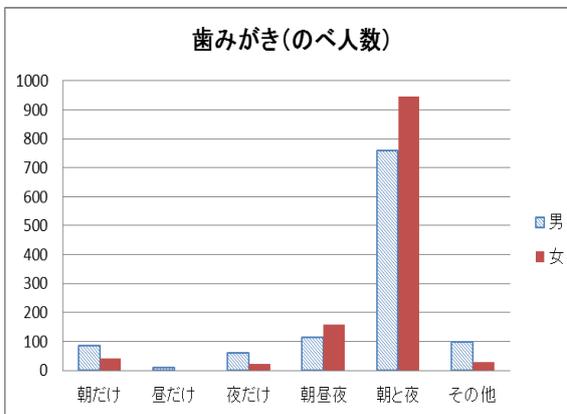
睡眠を土日の休みで補っているためと考えられます。平日にもう少し早くベッドに入る習慣をつけて、普段から疲れを翌日に持ち越さない工夫が必要ですね。

○睡眠時間



男女ともこの人数がぐっと増えています

○歯みがき

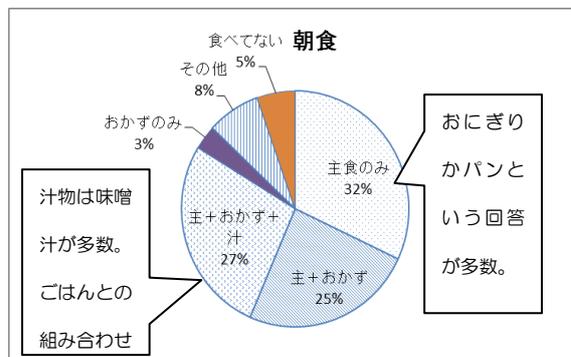
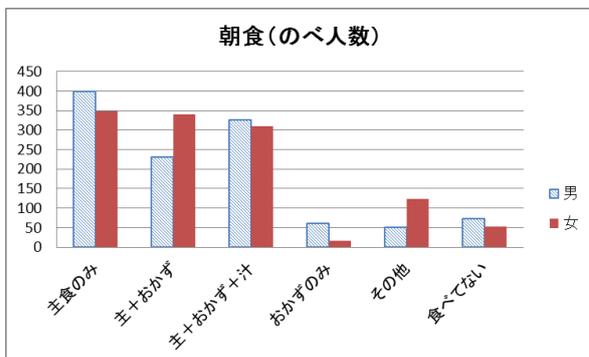


朝と夜にみがくという人が圧倒的多数でした。しかし、よく見ると**その他(みがいていない)**という人が!!。確かに六中生の中には明らかに歯をみがいていないことがわかる人もちらほらいます。

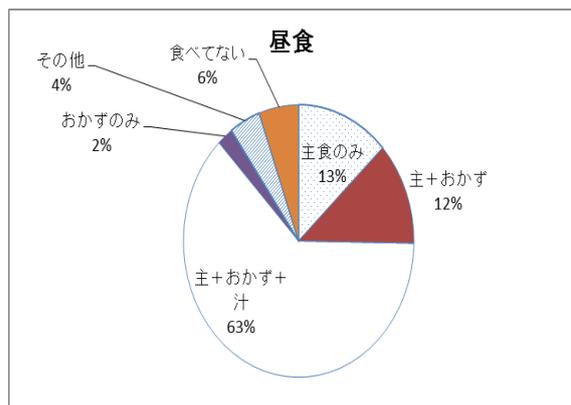
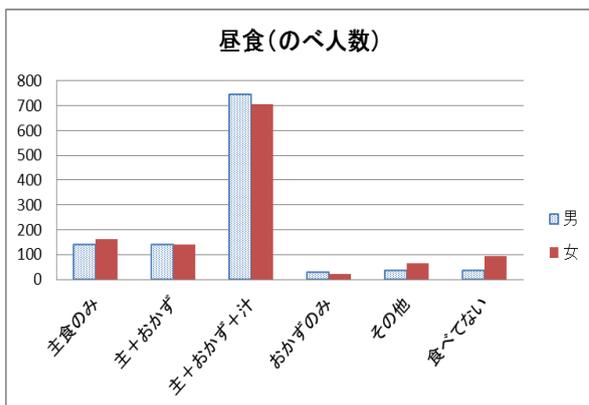
昼の歯みがきも始まりました。校庭に遊びに行く前や図書室に行く前には歯みがきをしてから行きましょう。『食後は歯みがき』を習慣化したいものですね。

○ 朝食

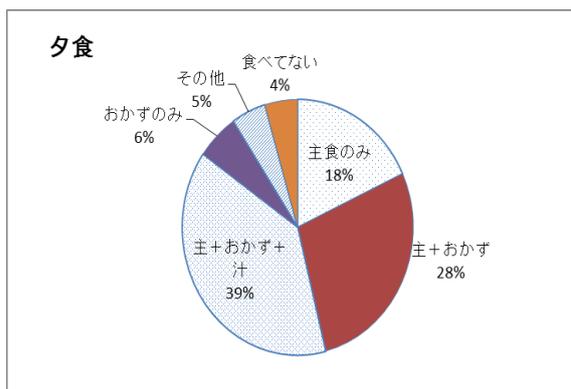
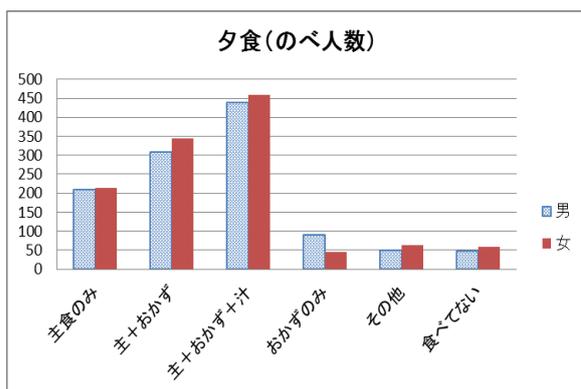
主食のみと回答した生徒の割合が男女とも高い傾向にありました。しかし主食におかずと汁物という人も全体の27%を占めています。朝食を取らないのは5%。育ちざかり食べざかりの中学生。お腹が空かないのか心配になります。



○ 昼食



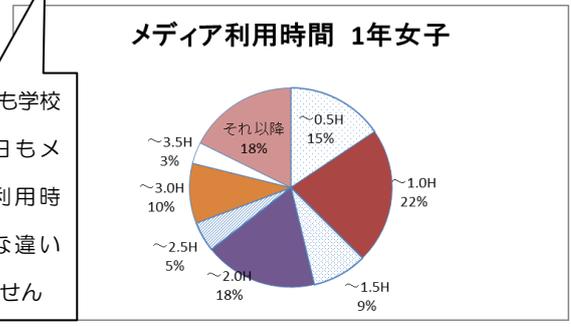
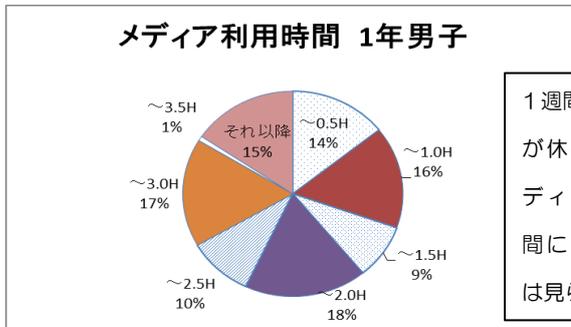
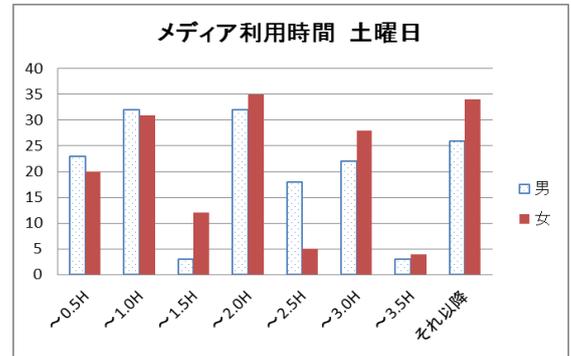
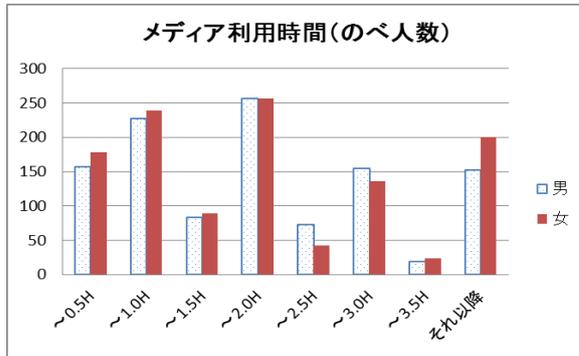
○ 夕食



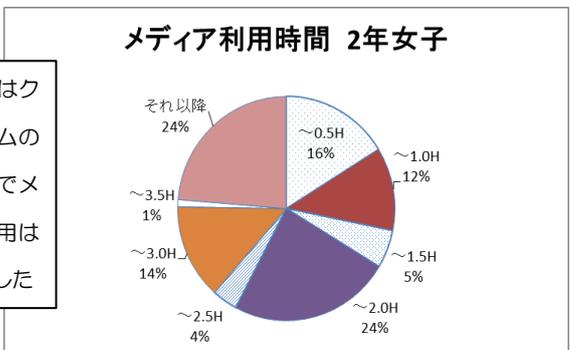
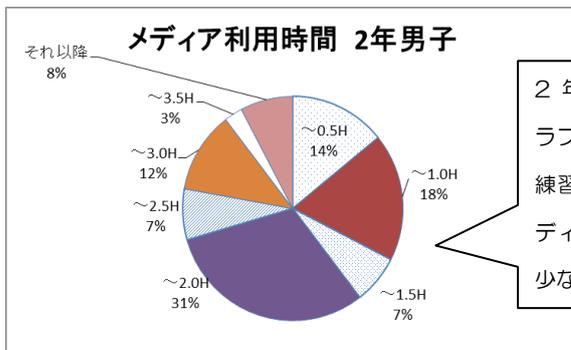
昼食は主に給食なので、60%以上の方が主食+おかず+汁物の組み合わせを食べていました。また夕食も一番多かったのはやはり主食+おかず+汁物。**用意さえされていれば、食べる**のですね。でも、家の人がいいつでも用意できるわけではありません。**なければ自分でバランスを考えて作るという意識も、中学生には必要**ですね。

○ **メディア利用時間(スマホ、メール、LINE、パソコン、テレビ、DVD視聴など)**

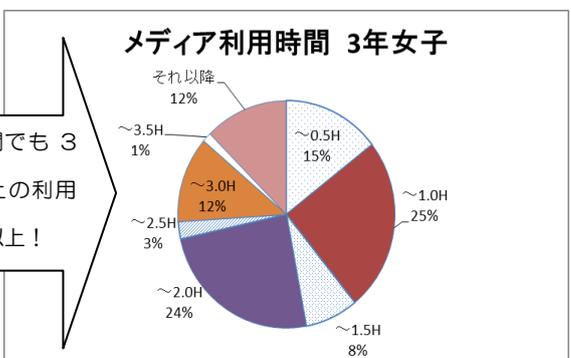
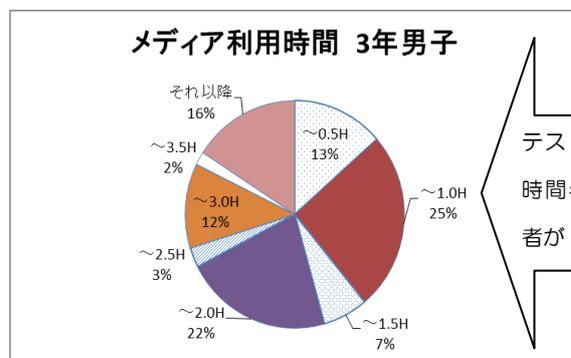
テスト期間で部活がほとんどなかったため、自由になる時間がたくさんありました。それをテスト勉強に使うか、メディア利用に使うかの意識の違いが出たのがこの結果ではないかと思われます。皆さんはどんなふうに時間を使いましたか？



1週間平均も学校が休みの日もメディアの利用時間に大きな違いは見られません

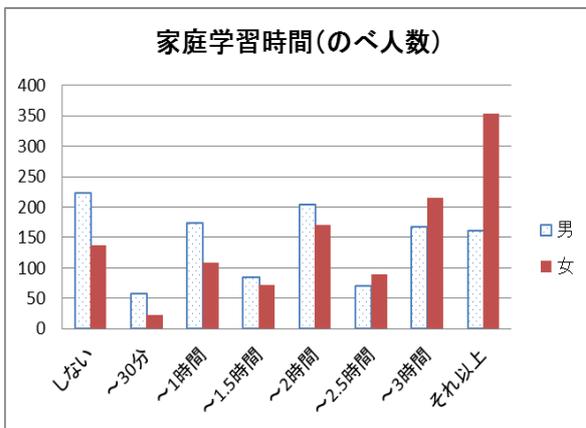


2年男子はクラブチームの練習などでメディア利用は少なめでした



テスト期間でも3時間半以上の利用者が1割以上！

○ 家庭学習時間



テスト勉強のため、長時間勉強している人が特に女子で多い傾向が見られました。3時間以上勉強している人の割合は、女子が男子の2倍以上でした。

男子で一番多かったのが「しない」と回答した人でした。(テスト期間ですが……)

自分の人生です。将来の目標に向かってどんなふうに住生活したらいいかを考え、2学期からも過ごしてくださいね。

