



# 健康通信

第2号  
城西中学校保健室

3学期がスタートして3週間が過ぎました。そろそろ学校モードに生活が切り替えできていますか？  
2学期末に生活習慣アンケート実施しました。1学期のアンケートと比較しながら結果を紹介します。



## 起きた時間

起きた時間	7時まで		7時～7時半		7時半以降	
	1学期	2学期	1学期	2学期	1学期	2学期
1年生	82	68.6	17.4	29.6	0.6	1.8
2年生	64.5	55.4	23.9	38.1	11.6	6.5
3年生	66.8	64	30.8	34.8	2.4	1.2

(%)

ほとんどの人が7時半までに起きることができています。しかし、1学期の結果と比較すると、7時半までに起きた人の割合が減っています。冬は寒くてなかなか布団から出られませんよね。寒い朝でもすっきり起きられるコツを紹介します。

- ・エアコンのタイマーなどで起きる30分ほど前から部屋を暖めておく。
- ・布団の中で軽く体を動かし、体内に血を巡らせる。
- ・カーテンを少し開けて朝日が入るようにしておく。
- ・「ゲームを朝にする」など朝起きる楽しみをつくる。



## 寝た時間

寝た時間	10時まで		10時～11時		11時～12時		12時以降	
	1学期	2学期	1学期	2学期	1学期	2学期	1学期	2学期
1年生	26.4	23.7	38.8	38.5	24.1	22.5	14.1	15.3
2年生	11.6	14.4	34.8	25.2	32.3	37.4	21.3	23
3年生	3.5	7.3	35.5	22	33.7	39	27.3	31.7

(%)

就寝時間は学年が上がるにつれて遅くなる傾向にあります。どの学年でも1学期に比べ、12時以降に寝る人の割合が増えています。特に3年生は受験に向けてラストスパートの時期です。睡眠時間を削って遅くまで勉強を頑張る人もいるかもしれませんが、睡眠時間が5時間を切ってしまうと集中力や記憶力が低下してしまいます。睡眠をしっかりとると記憶・知識が定着し、精神が安定します。最低でも睡眠時間は7時間を確保しましょう。睡眠時間の確保は受験対策の一環です。

## 朝食



朝食	しっかりと食べた		少しだけ食べた		食べていない	
	1学期	2学期	1学期	2学期	1学期	2学期
1年生	74.7	68.7	19.7	27.2	5.6	4.1
2年生	64.5	62.6	23.9	24.5	11.6	12.9
3年生	75	79.3	19.2	12.8	5.8	7.9

(%)

1・2年生は1学期に比べて朝食をしっかりと食べたと答えた人の割合が減っていますが、3年生は増加しています。一方で、1学期に比べ朝食を食べていないと答えた生徒の割合は2・3年生で増加しています。

様々な研究結果から、朝食を毎日食べると、良好な生活リズムになる、心が安定する、学力や体力が高くなると報告されています。食欲がなくても、少しでも朝食を食べるようにしましょう。

詳しくは農林水産省 HP をご覧ください。 →



## テレビ・動画・ゲーム・SNS の時間

テレビ・動画 の時間	1時間未満		1時間～2時間		2時間～3時間		3時間以上	
	1学期	2学期	1学期	2学期	1学期	2学期	1学期	2学期
1年生	12.3	11.8	31.5	40.8	24.2	27.3	32	20.1
2年生	15.5	15.1	29	27.3	23.9	25.2	31.6	32.4
3年生	15.7	22	44.8	47	21.5	20	18	11

(%)



ゲーム・SNS の時間	1時間未満		1時間～2時間		2時間～3時間		3時間以上	
	1学期	2学期	1学期	2学期	1学期	2学期	1学期	2学期
1年生	21.9	20.1	33.7	39.1	20.8	20.7	23.6	20.1
2年生	17.4	16.5	29.6	29.5	20.1	19.4	32.9	34.5
3年生	20.9	26.8	36.1	32.9	21.5	25	21.5	15.2

(%)

テレビ・動画を3時間以上視聴している人の割合は、2年生が最も多く1学期よりも増加していました。一方で、1年生は約12%、3年生は7%減っています。

また、ゲーム・SNSを3時間以上利用している人の割合も、2年生が最も多く1学期よりも増加しており、1学期に比べ1年生は約3%、3年生は約6%減っています。

文部科学省による令和4年度全国学力・学習状況調査の結果より、1日当たりのゲームの時間が長いほど、各教科の平均正答率が低い傾向があります。また、1日当たりのSNSや動画視聴などを行う時間が長いほど、各教科の平均正答率が低い傾向があります。ゲームやスマートフォンの使用について、ご家庭で話し合い使いすぎないようにルールづくりをお願いいたします。