

日が落ちるのが早くなり、朝晩の冷え込みもずいぶん厳しくなってきました。もうすぐ立冬を迎え、暦の上ではもう冬になります。寒暖差が大きいので、体調や気温にあわせて衣服を調整し、体調管理を万全にして元気いっぱいにご過ごしましょう！！

## 第1回目の生活習慣アンケートの集計結果について

9月末に全校生徒を対象にした第1回目の生活習慣アンケートを実施しました。アンケート項目は、朝食や睡眠、運動やメディアについてです。みなさんアンケートを通して自分自身の生活習慣を振り返ることはできましたか？課題が見つかった人もいるのではないのでしょうか？規則正しい生活習慣の大切さを知り、自分自身の生活習慣を見直してみましょう。

### < 朝食について >

- 【朝食の効果】**
- 体温を上げる
  - 脳にエネルギーを補給する
  - 生活リズムを整える
  - 排便を促す



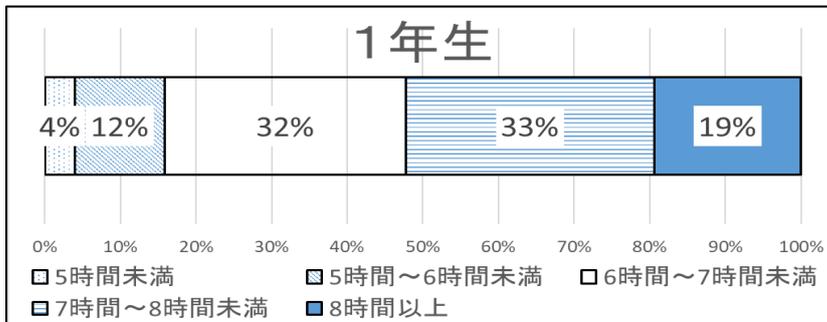
毎朝朝食を食べている生徒が、1年生 81%、2年生 84%、3年生 76%という結果でした。比較的、全学年とも朝食摂取率が高い傾向ですが、1週間のうち朝食を食べていない日の方が多い生徒が、1年生 5%、2年生 5%、3年生 12%いました。朝食欠食の理由として、「時間がないから」「食欲がないから」という回答が多かったです。早寝早起きをして、朝食を食べる時間を作るなど、自分にできることから始めてみましょう。

### < 睡眠について >

- 【睡眠の効果】**
- 疲労回復
  - 記憶の定着や整理
  - 成長ホルモンの分泌を促す

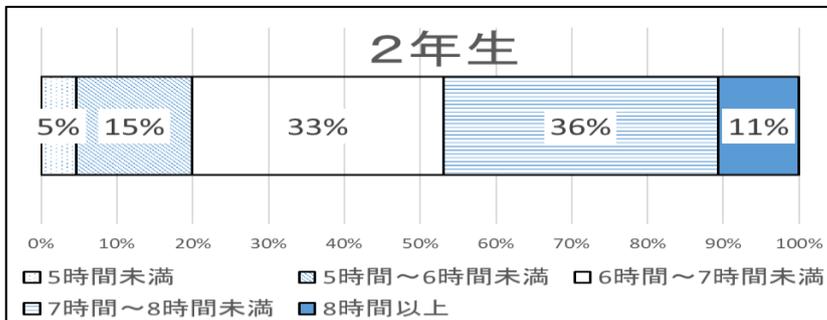


Q. 平日の睡眠時間は何時間ですか？



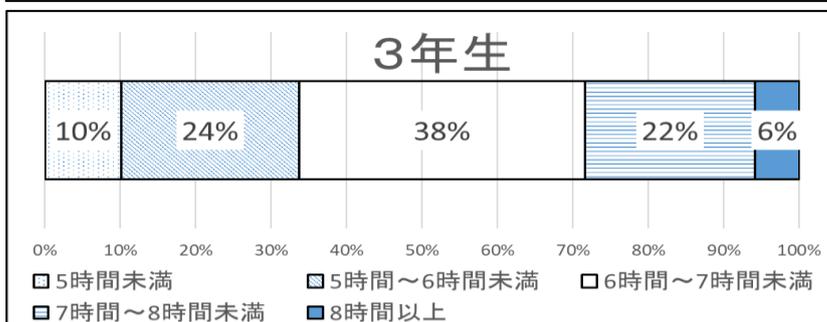
### 平日の睡眠時間について

●学年が上がるにつれて、睡眠時間が短い生徒が増えていきます。中学生の理想の睡眠時間は、8～10時間と言われています。塾などに行って帰りが遅い人もいると思いますが、計画的に生活し、8時間以上睡眠時間を確保できるようにしましょう。



### 平日の就寝時間について

●平日の就寝時間が24時以降の生徒が、1年生 12%、2年生 19%、3年生 34%でした。



### 休日の就寝時間について

●休日の就寝時間が24時以降の生徒が、1年生 24%、2年生 33%、3年生 49%でした。全学年平日より就寝時間が遅い人が多いです。

### 平日・休日の起床時間について

●平日・休日の起床時間の差が、2時間以上ある生徒が、1年生 40%、2年生 41%、3年生 51%でした。2時間以上差があると、体内時計が同調できず、心身に不調を感じるようになってしまいます。休日でも生活リズムを崩さず、元気に登校できるようにしましょう。

## < 運動について >

### 【運動の効果】

- ・体の抵抗力の向上
- ・けがの予防
- ・肥満の予防
- ・生活習慣病の予防
- ・気分転換
- ・ストレスの軽減

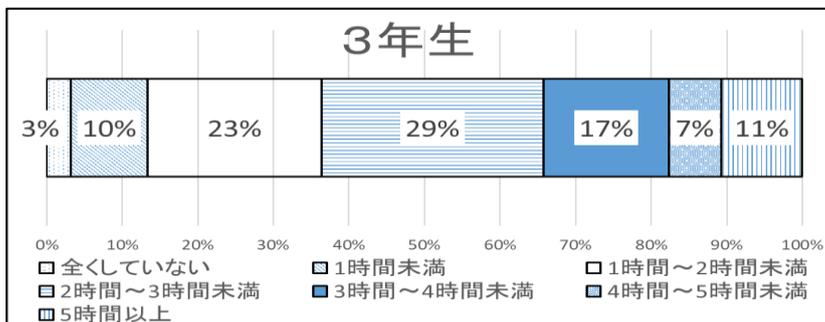
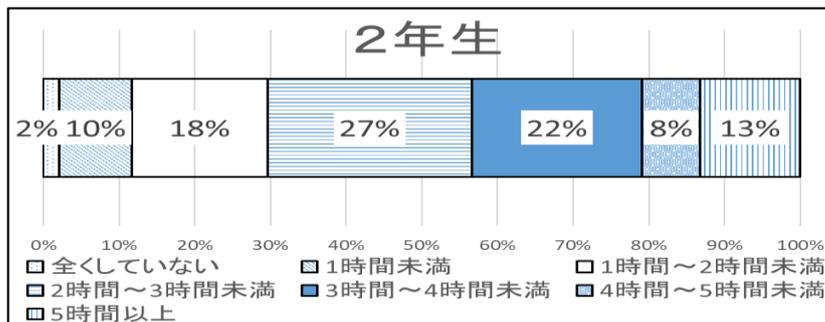
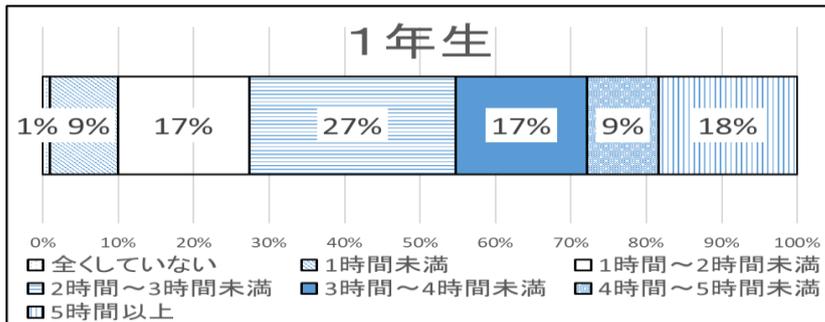
1日の運動時間（体育の授業時間は除く）が2時間以上の生徒が、1年生44%、2年生44%、3年生13%でした。また、全く運動していない生徒が、1年生7%、2年生9%、3年生22%でした。部活動をしていない人もいると思いますが、家事を手伝ったり、筋トレをしたりするのも効果的です。適度な運動を心掛けるようにしましょう。

## < メディアについて >

### 【メディアの長時間使用の影響】

- ・コミュニケーション能力の低下
- ・学力低下
- ・脳機能の低下
- ・体力低下
- ・視力低下
- ・睡眠不足

Q. 休日のテレビ・動画の視聴時間は何時間ですか？



### 休日のテレビ・動画の視聴時間について

●学年が下がるにつれて、視聴時間が長い生徒が増えています。1年生は、5人に1人が休日に5時間以上テレビや動画を視聴しています。また、そのうち68%の人が、休日のゲーム・SNSの使用時間も5時間以上で、長時間使用が目立ちます。メディア使用のルールを家の人と話し合ってみましょう。

### 休日のゲーム・SNSの使用時間について

●休日のゲーム・SNSの使用時間が3時間以上の生徒が、1年生44%、2年生33%、3年生29%でした。

### 平日のテレビ・動画の視聴時間について

●平日のテレビ・動画の視聴時間が3時間以上の生徒が、1年生21%、2年生19%、3年生17%でした。

### 平日のゲーム・SNSの使用時間について

●平日のゲーム・SNSの使用時間が3時間以上の生徒が、1年生20%、2年生14%、3年生13%でした。

## 朝食や睡眠は学力や体力に直結する！？

文部科学省「平成29年度全国学力・学習状況調査」によると、以下のように言われています。

- ★毎日朝食を食べる生徒ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあり、新体力テストの合計点も高い傾向にある。→ 毎日食べている生徒は、全く食べていない生徒より、数学・国語の平均正答率が10点以上高く、新体力テストの合計点も男女とも3点以上高い。
- ★毎日同じくらいの時間に起きている生徒ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にある。→ 毎日同じくらいの時間に起きている生徒は、そうではない生徒より、数学・国語の平均正答率が10点以上高い。

### 1年生の保護者の皆様へ

11/7（月）の放課後に保健室にて色覚検査を実施します。対象者は、小学校の時に未検査の人、また校区外から入学した人のうち希望者です。検査は、1人1分程度で、持参物はありません。放課後に検査を行うため、部活動に所属していない人は、いつもより帰りが少し遅くなる可能性がありますので、ご了承ください。結果は、後日お知らせいたします。