

生活習慣実態調査について

前期生活実態調査を実施しました。以下が全校の結果です。後期にも同様の調査を実施し、児童の健康教育の充実に努めたいと思います。

全校回答率 93%



1 学校がある日は、何時頃に起きますか。

午前6時より前	10.1%
午前6時～6時30分より前	21.7%
午前6時30分～7時より前	34.8%
午前7時～7時30分より前	27.1%
午前7時30分～8時より前	5.4%
午前8時より遅い	0.9%

3 朝食は食べますか。

毎日食べる	90.7%
ときどき食べない日がある	7.7%
週の半分以上、食べない日がある	0.9%
食べない	0.7%

5 朝の歯みがきは毎日していますか。

毎日している	65.7%
ときどきしてない	20.8%
週の半分以上、していない日がある	6.7%
ほとんどしていない	6.8%

7 体育の授業以外で、どのくらいの頻度で1時間以上の運動や体をうごかしたりする時間がありますか。

毎日・ほぼ毎日	35%
週5～6回	13.9%
週3～4回	19.9%
週1～2回	21.3%
ほとんど・全くしない	9.9%

2 次の日に学校がある日は、何時頃に寝ますか。

午後9時より前	20.6%
午後9時～10時より前	43.5%
午後10時～11時より前	25.3%
午後11時～午前0時より前	8.7%
午前0時より遅い	1.9%

4 排便はどのくらいの頻度でありますか。

毎日	52%
2日に1回程度	31.9%
3～4日に1回程度	9.9%
週に1回程度	6.2%

6 夜の歯みがきは毎日していますか。

毎日している	91%
ときどきしていない	7.9%
週の半分以上、していない日がある	0.5%
ほとんどしていない	0.6%

8 学校以外で1日のスクリーンタイム（テレビ、タブレット、ゲーム等の画面を見ている時間）はどれくらいですか。

全く・ほとんど見ない	9.9%
30分以上1時間未満	24.5%
1時間以上2時間未満	22.9%
2時間以上3時間未満	16.2%
3時間以上4時間未満	12.2%
4時間以上5時間未満	4.6%
5時間以上	9.7%

朝の歯みがきを毎日できていないと回答した人の中で、「歯みがきをする時間がない」との回答が多くありましたが、『3分間』の歯みがきで、ある程度の汚れは落ちます。歯みがきはむし歯予防だけでなく、口臭予防の効果もありますので、エチケットとしても習慣化できればと思います。

朝ごはんを食べると回答した児童の割合が90%と、全国朝食摂取率の83%を大きく上回りました。朝ごはんは一日の元気の源ですので、今後も早寝・早起き・朝ごはんの声掛けをお願いします。