

令和3年度

# 学校保健委員会

【テーマ】

「もっと健康な矢北中生に！  
今できることを考えよう」

【会の流れ】

- (1) はじめのことば
- (2) 校長先生のお話
- (3) 矢北中生の生活アンケートの結果発表
- (4) 健康課題についての協議
  - ・朝食と睡眠、メディア使用時間との関係
  - ・より健康になるための生活習慣について
- (5) 学校薬剤師 石川 由恵先生のご指導
- (6) 学校医 石川 真先生のご指導
- (7) おわりのことば

令和3年12月16日（木）13：30～14：30

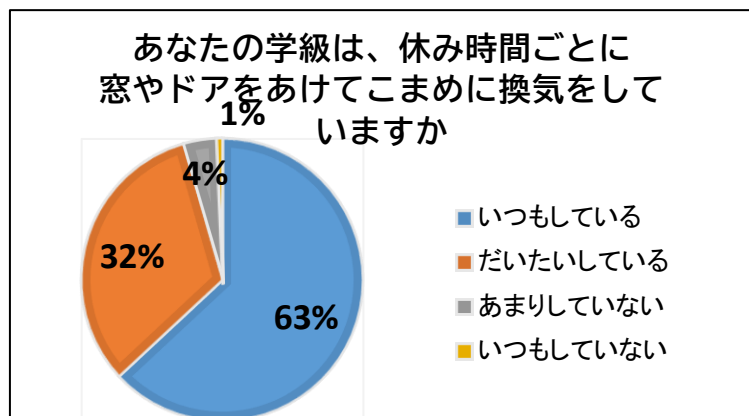
岡崎市立矢作北中学校 図書室

# 矢北中生の生活リズム・感染症アンケートの結果から

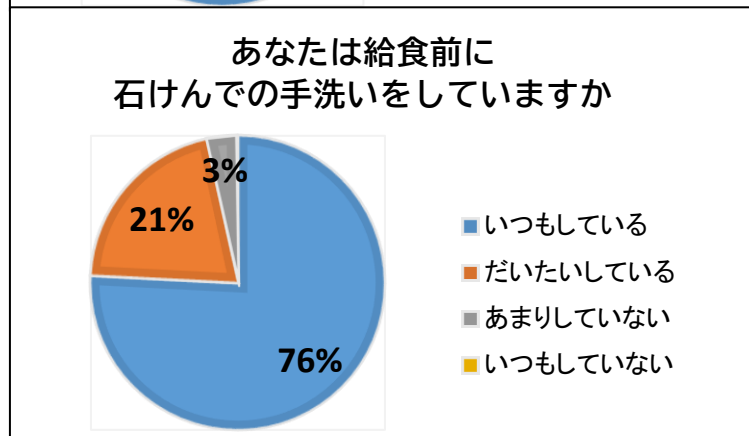
対象者：矢作北中学校生徒（回答数）831名

実施時期：令和3年9月下旬

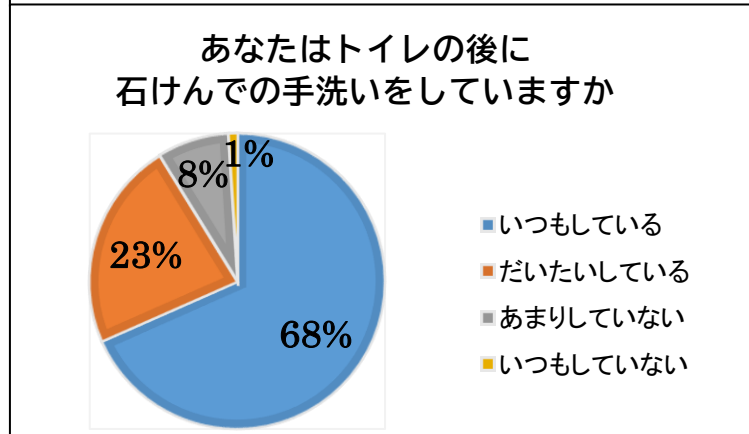
## 1 感染症に関するアンケートより



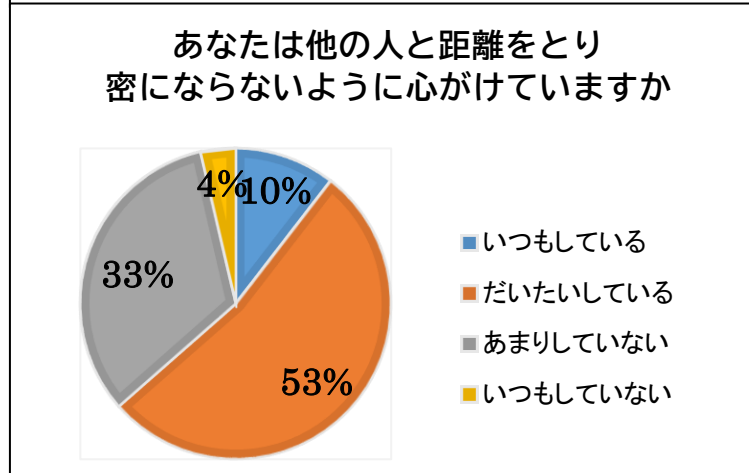
学級の換気の様子について、「いつもしている」と答えた生徒は63%（昨年度42%）、「だいたいしている」と答えた生徒は32%（昨年度22%）であり、昨年度よりも換気が定着している。



給食前の石けんでの手洗いには、「いつもしている」と答えた生徒は76%（昨年度48%）であり、昨年度はより給食前の石けんでの手洗いが身に付いてきた。しかし、水が冷たくなってきたので、意識の継続が重要である。



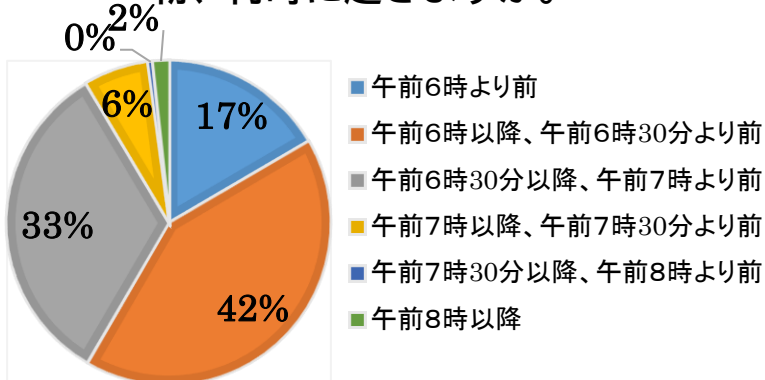
トイレ後の石けんでの手洗いについては、「いつもしている」と答えた生徒は、68%（昨年度50%）であり、昨年度より少し増加している。



他の人との距離をとることを「いつもしている」と答えた生徒は10%（昨年度7%）、「だいたいしている」と答えた生徒は、53%（昨年度40%）であり、半数以上が心がけている。しかし、学校生活において、人との距離を保つことは非常に難しい課題である。

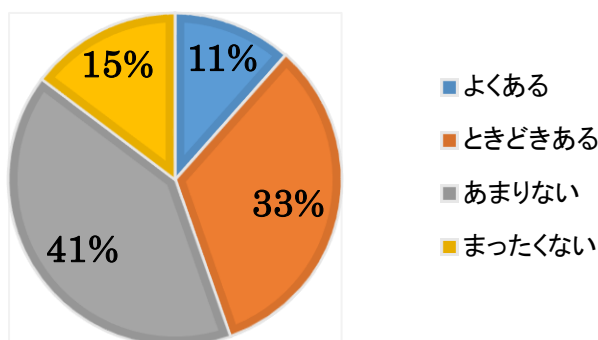
【生活習慣のアンケート結果】

朝、何時に起きますか。



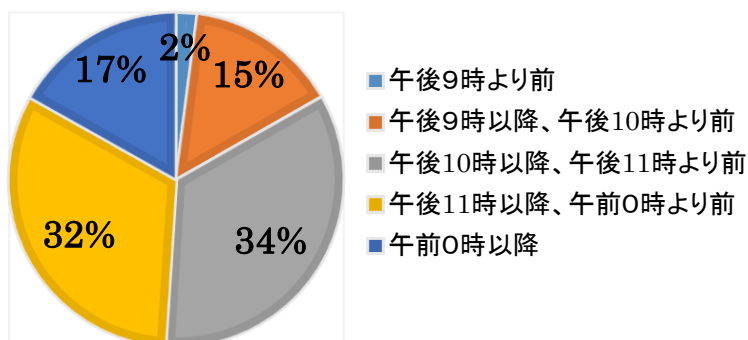
矢北中学校の登校時間は、7：30～7：55である。半数以上の生徒が6時30分までに起きていた。朝の時間にゆとりをもち、交通安全に気を付けて登校できるようにしたい。

午前中に眠くなったり、体調が悪いと感じたりすることはありますか



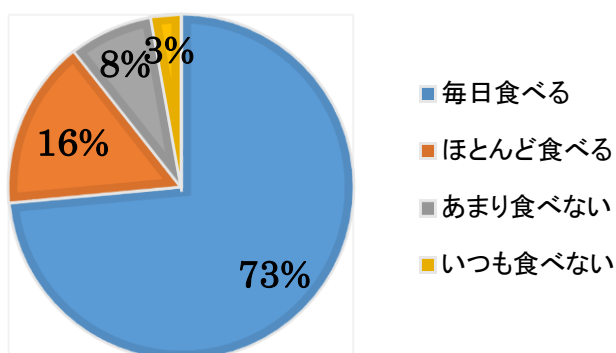
午前中に眠くなったり、体調が悪くなったりすることが「よくある」「ときどきある」生徒は44%と、半数近くいる。生活習慣との関係が大きいと思われる。

何時ごろに寝ますか



11時以降に就寝する生徒が49%（昨年度57%）いる。そのうち、午前0時以降に就寝する生徒は17%（昨年度19%）もいる。十分な睡眠が確保できていない生徒が多い。

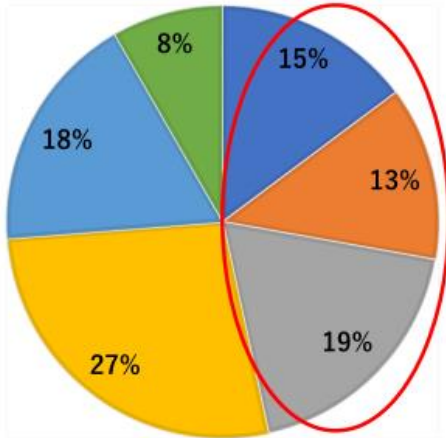
毎日朝食を食べますか



朝食を「毎日食べる」生徒は、73%（昨年度84%）であり、昨年より大幅に下がり、全国平均を下回った。

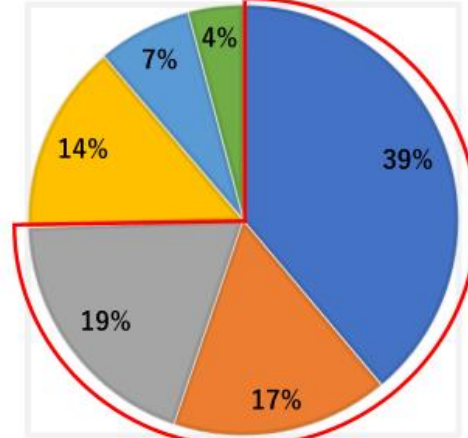
朝食を食べない理由は、「食欲がない」（57%）、「時間がない」（28%）という回答が多かった。「食事が用意されていない」（5%）という回答も見られた。

平日 1日あたりの  
メディアの使用時間



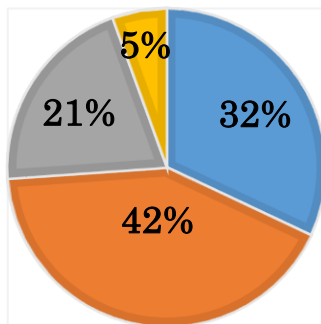
- 5時間以上
- 4～5時間
- 3～4時間
- 2～3時間
- 1～2時間
- 1時間未満

休日 1日あたりの  
メディアの使用時間



ここでいうメディアとは、携帯、スマホ、タブレット、パソコン、ゲーム機等をいう。「平日と休日、それぞれ1日あたりどれくらいの時間、メディアを使用しますか」という質問では、メディアを3時間以上使っている生徒は、平日は約半数、休日は4分の3以上おり、家に帰ってから長時間メディアを使用している生徒が多いことが分かった。ほとんど使わない生徒はそれぞれ10%もない結果だった。平日に5時間以上使用している生徒は15% (6.6人に一人の割合)、休日に5時間以上使用している生徒は、39% (2.5人に一人)の割合だった。

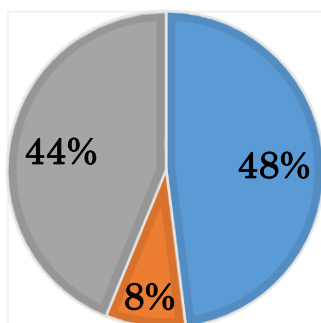
寝る何分前に、メディア機器の  
使用をやめることが多いですか



- 寝る寸前までやめない
- 寝る30分前くらい前にやめる
- 寝る1時間くらい前にやめる
- メディア機器は使用しない

寝落ちを含む、寝る寸前までメディア機器の使用をやめない生徒が32%いた。

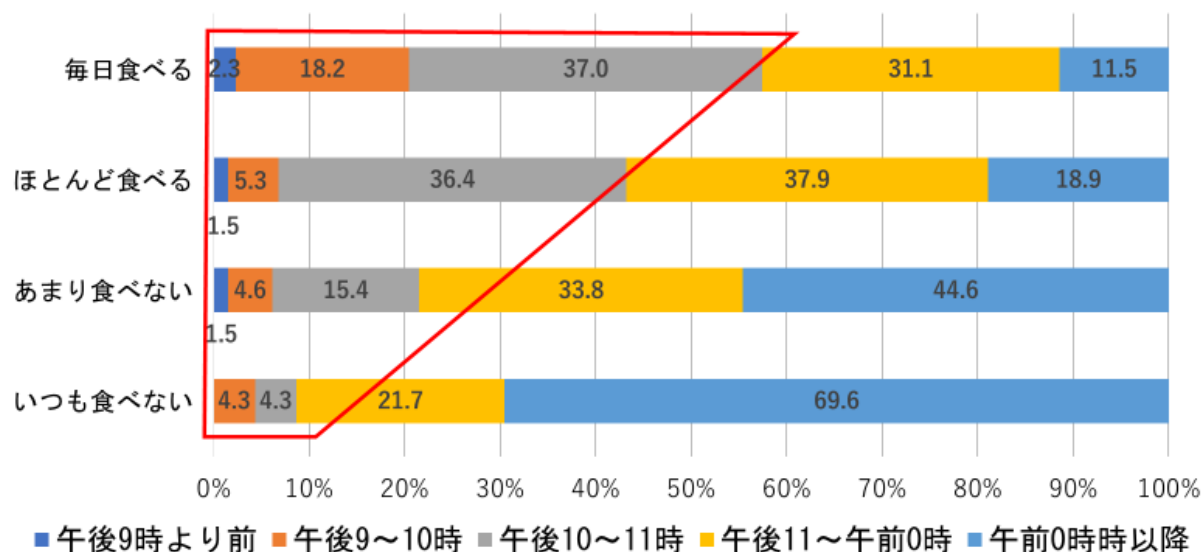
メディアの使用について  
家でのルールはありますか



- ルールはあり、守れている
- ルールはあるが、守れていない
- ルールはない

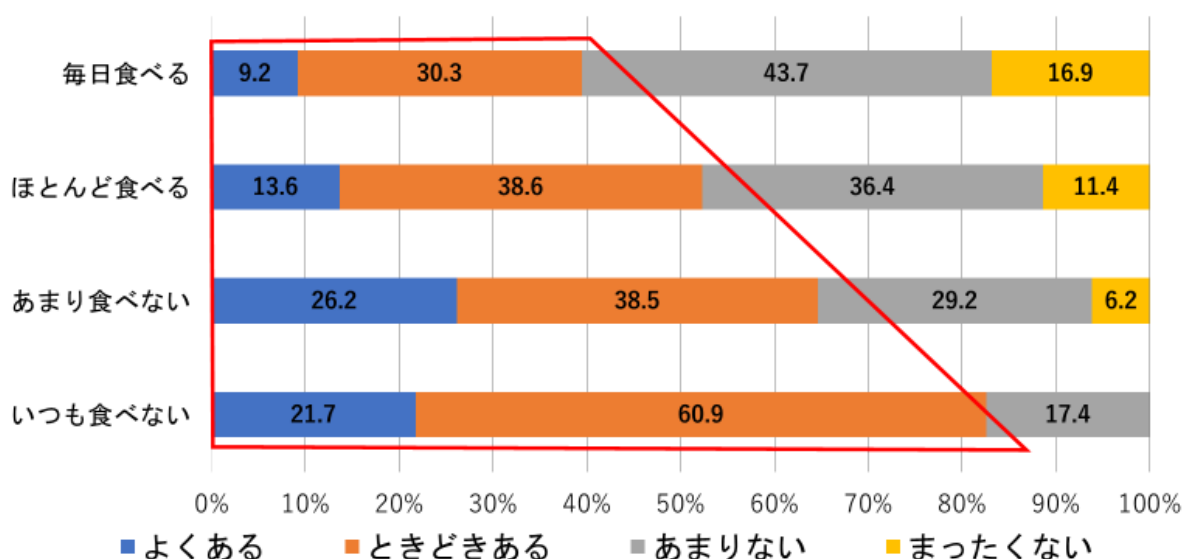
メディアを使用するにあたり、家でのルールがあり、守れている生徒は、48%いた。ルールがない家庭も44%あることがわかった。

## 「毎日の朝食」と「寝る時間」の関係性



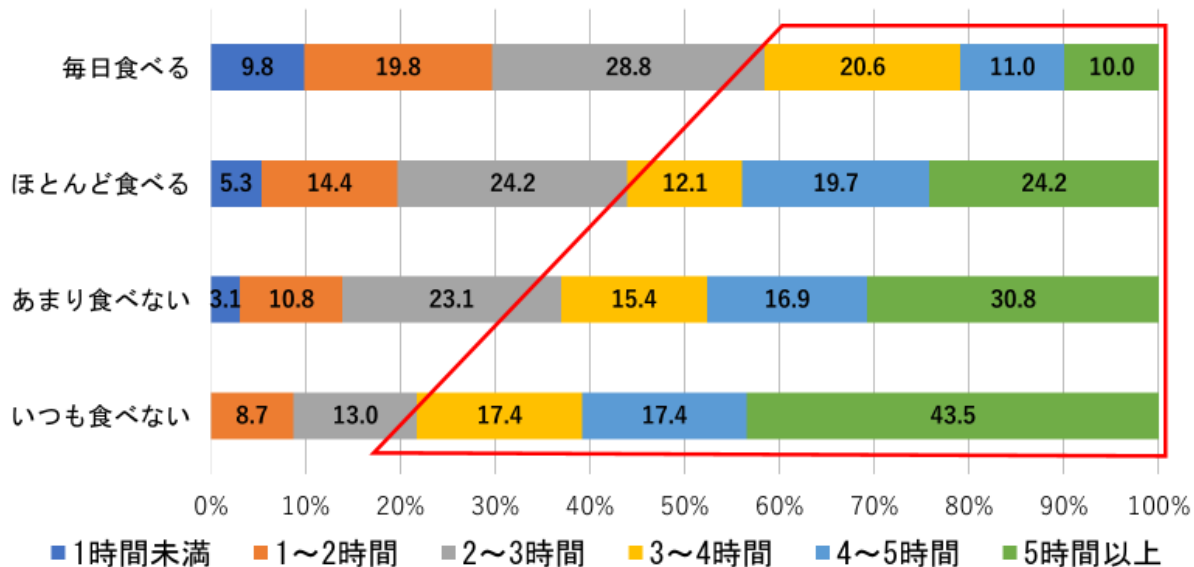
朝食を「毎日食べる」生徒は、就寝時間が早い傾向にあるが、「朝食をあまり食べない」「食べない」生徒は、就寝時間が遅い傾向にある。就寝時間が遅い生徒ほど、朝なかなか起きられなくて、朝食を食べられないという現状がある。

## 「毎日の朝食」と「午前中の体調不良」の関係性



朝食を毎日食べる生徒ほど、午前中の体調不良を感じることは少なく元気に過ごすことができるが、朝食を食べない生徒ほど、午前中に体調不良になる割合が高い傾向にある。朝食を食べない生徒は、体調不調だけでなく、イライラする等の心の不調も出やすい。また、学習に身が入らず、保健室に不調を訴えてくることも多い。1日のエネルギーである朝食を食べて登校できるように、生活リズムを整えたい。

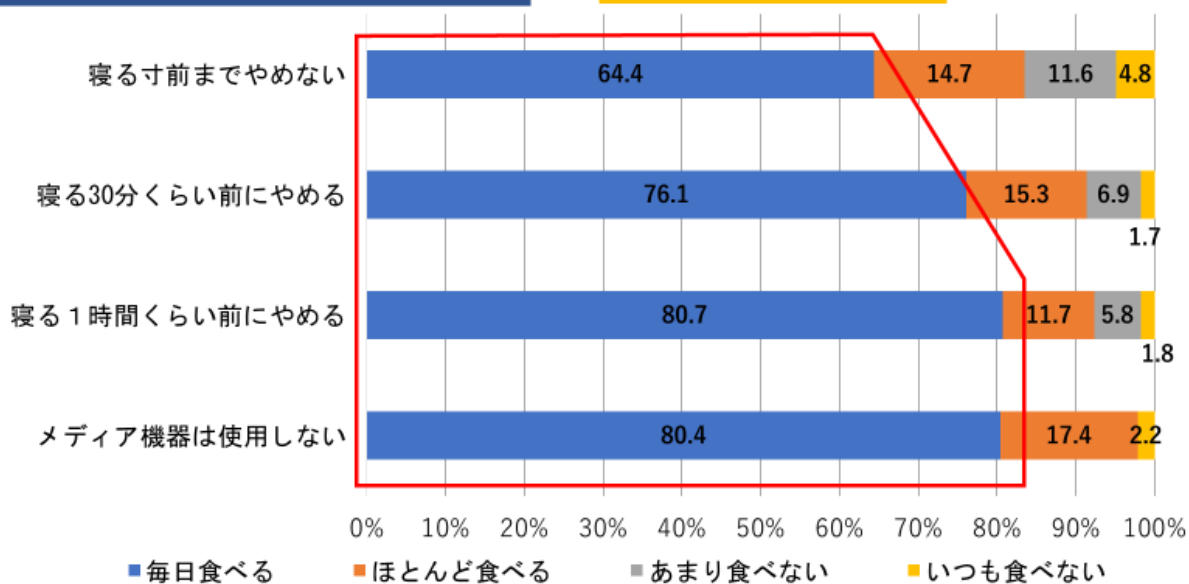
## 「毎日の朝食」と「平日のメディアの使用時間」の関係性



朝食を毎日食べる生徒ほど、平日のメディアの使用時間は少ないが、朝食を毎日食べない生徒ほど、メディアの使用時間が長い傾向にある。朝食とメディア使用時間にも関係性がある。

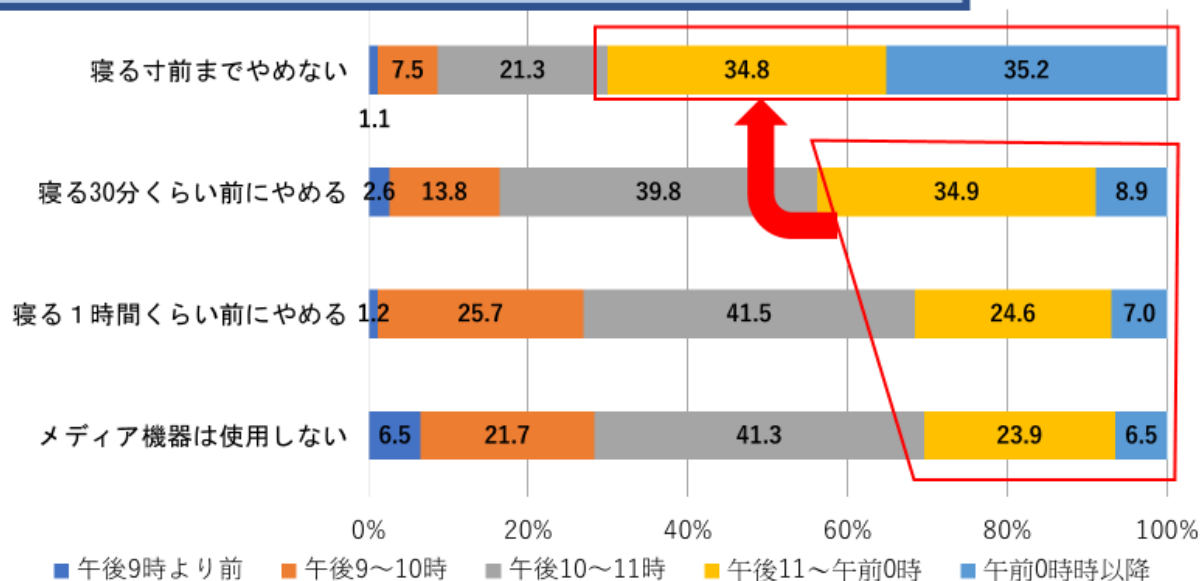
メディアを使用する時間が長い生徒は、寝る寸前までメディア使用をやめられず、就寝時間が遅くなり、朝なかなか起きられず、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして朝食を食べられない。そのため、学校で午前中、体調不良になりやすいことが多いと思われる。

## 「寝る前のメディアの使用」と「毎日の朝食」の関係性



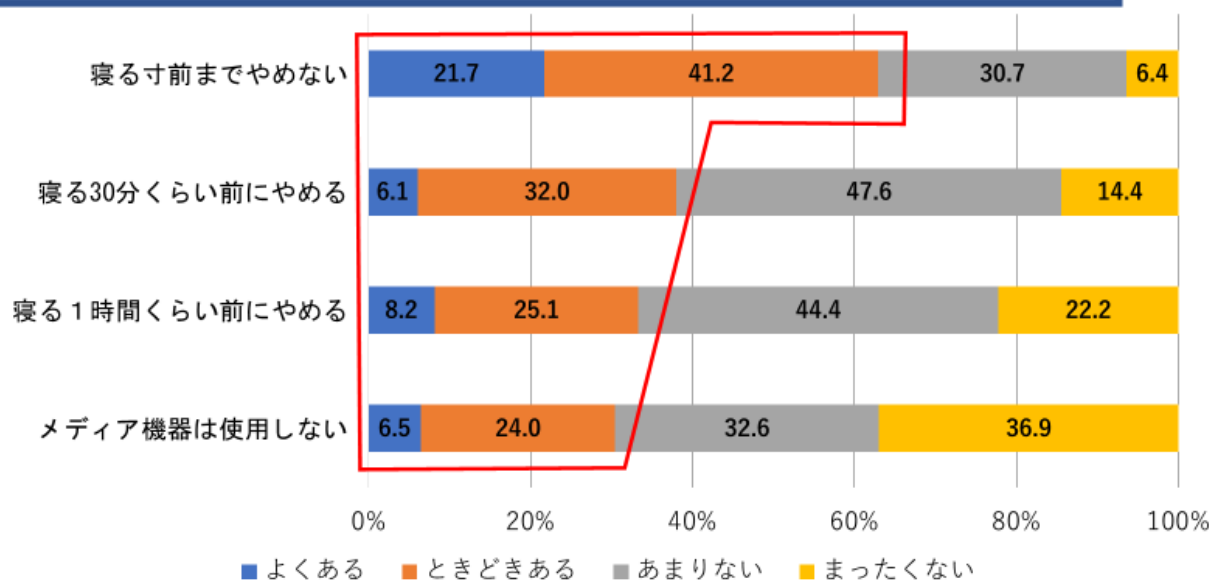
寝る前のメディア使用について、「寝る寸前までやめない」生徒は、朝食を毎日食べる割合が低かった。寝る前のメディア使用は、朝食摂取にも影響を及ぼしている。

## 「寝る前のメディアの使用」と「寝る時間」の関係性



「寝る前のメディアの使用」と「寝る時間」の関係性を見ると、メディアの使用を寝る寸前までやめない生徒は、11時以降に寝る人の割合が圧倒的に多いことが分かった。メディアを利用する時間や寝る時間を決めずにメディア中心の生活をしているために、寝る時間が遅くなることが考えられる。

## 「寝る前のメディアの使用」と「午前中の体調不良」の関係性



「寝る前のメディアの使用」と「午前中の体調不良」の関係性を見てみると、寝る前に遅くまでメディアを使用している生徒ほど、午前中に体調が悪くなる傾向にある。特に、寝落ちや寝る寸前までメディアをやめない生徒のうち半数以上が午前中の体調不良を感じていることが分かった。また、寝る寸前までメディアを使用している生徒ほど、「家でのルールがない」「ルールが守れていない」傾向にあった。