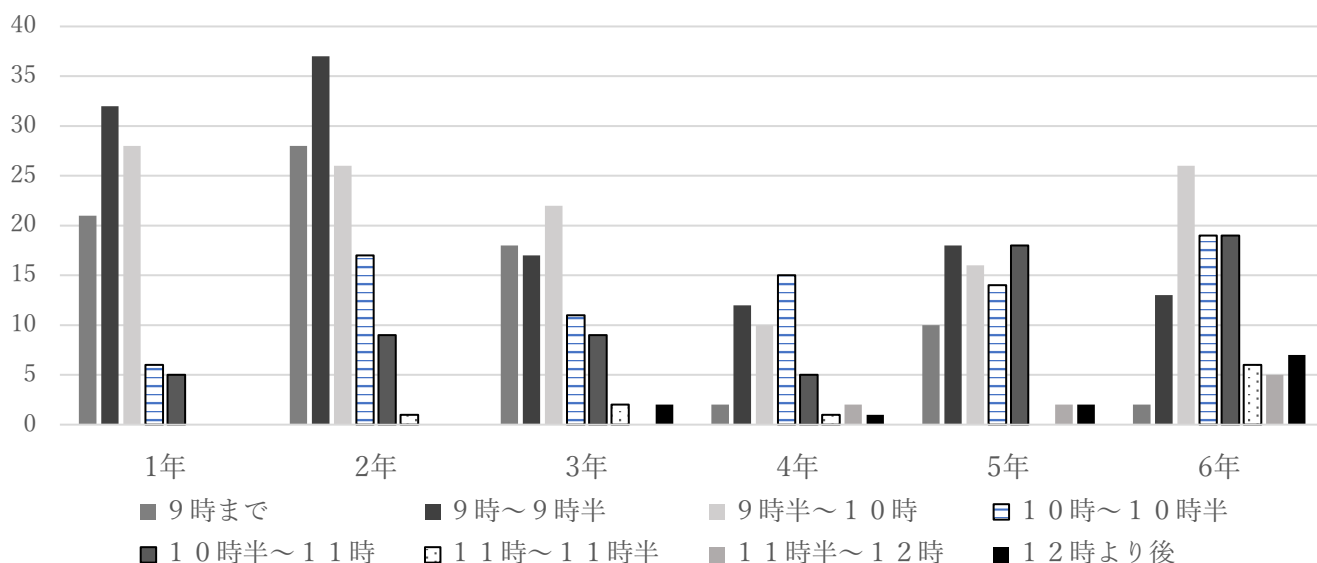


第 1 回 健康生活調べの結果

1、就寝時刻について

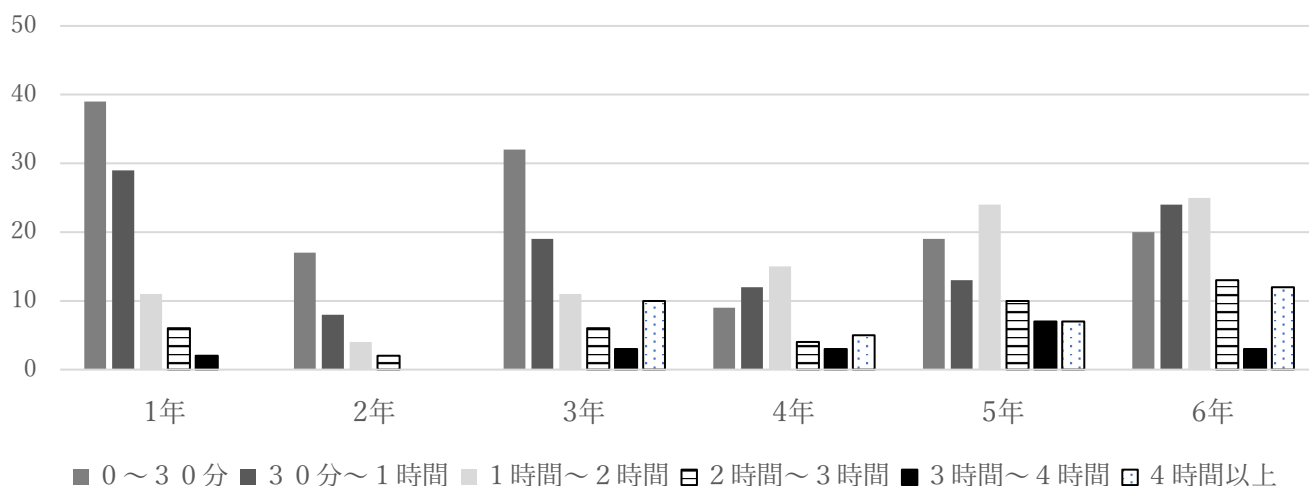
令和 8 年 7 月 聖和小学校



午後 10 時まで就寝している人の割合

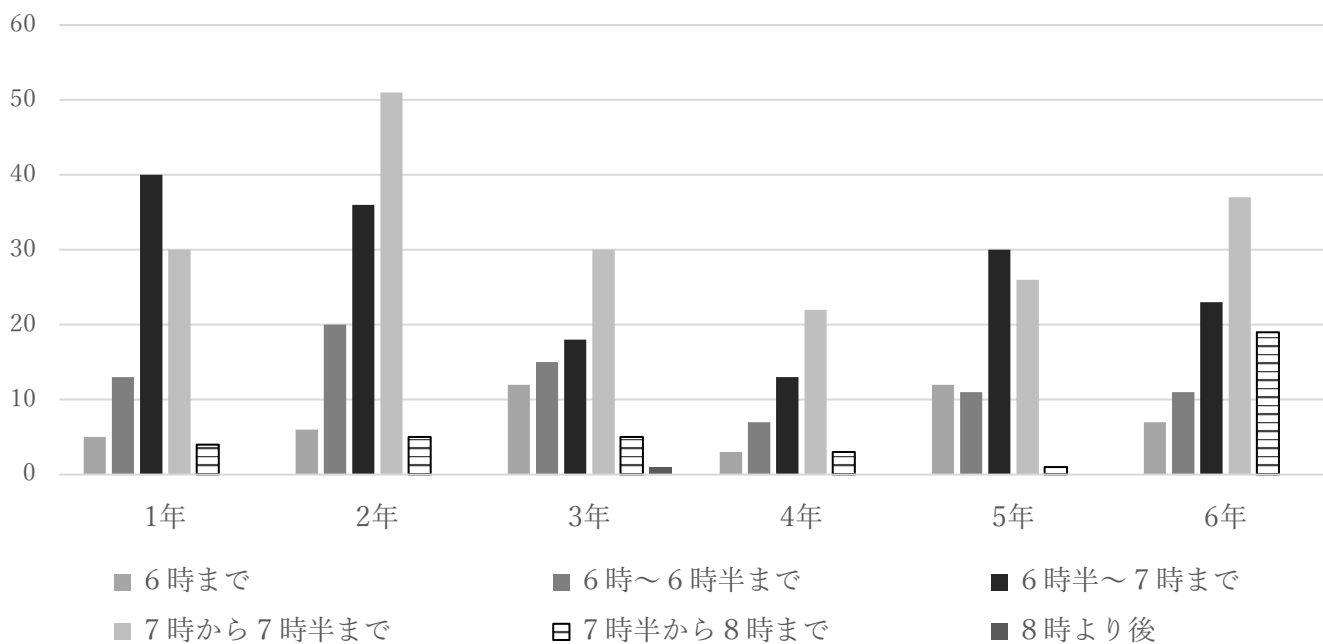
学年	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	全校
昨年度の結果		92%	76%	70%	64%	40%	63%
令和 8 年度 6 月	88%	77%	70%	50%	55%	42%	64%

2、スマホやタブレット PC を 1 日どのくらい使っているか

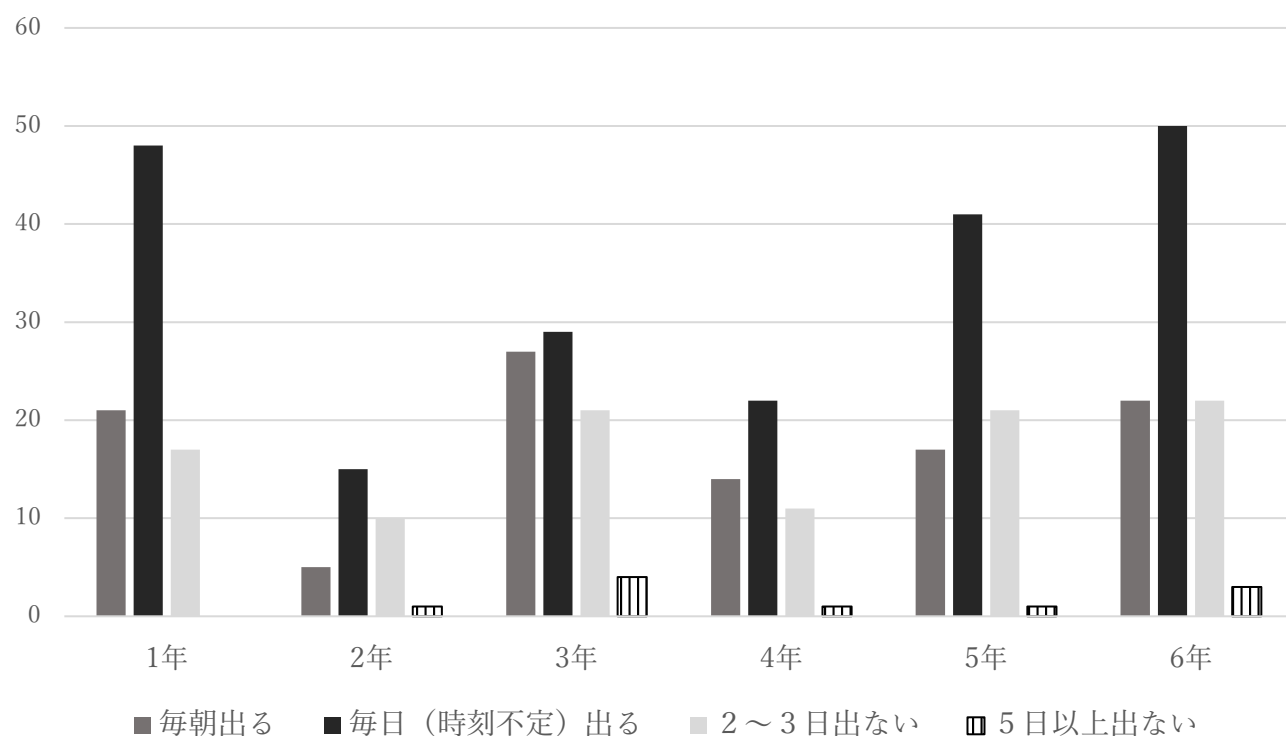


	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	全校
1 時間以上使用	22%	19%	37%	56%	60%	55%	42%
4 時間以上使用	0人	0人	10人	5人	7人	12人	34人

3、起床時刻について

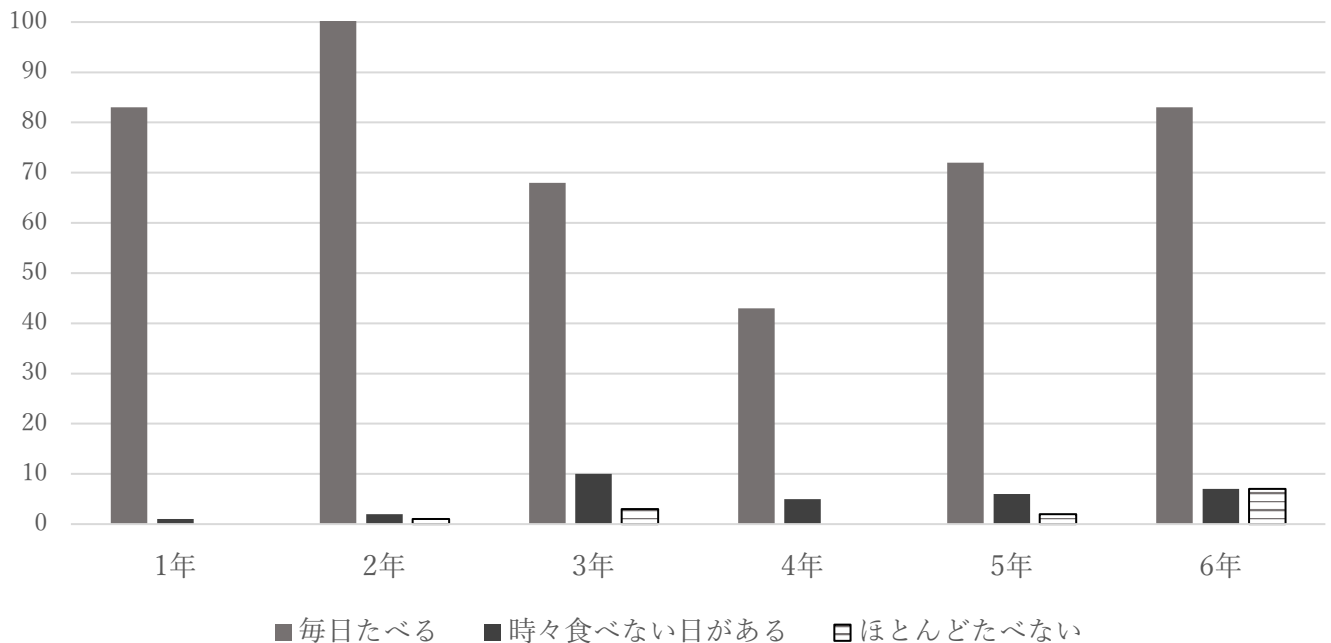


4、排便について



	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	全校
2～3日出ない	17人	10人	21人	11人	21人	22人	102人
5日以上でない	0人	1人	4人	1人	1人	3人	10人

5、朝ごはんについて



	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	全校
毎日食べている	99%	97%	84%	90%	90%	86%	91%
ほとんど食べない	0人	1人	4人	1人	1人	3人	10人

「朝食ぬき」がもたらす3つのデメリットとは・・・

◆一つ目は、「体温や血糖値が上がらないため、集中できない」

脳は、眠っている間も、休みなく働くため、夜ごはんを食べて糖質を補給しても、朝起きたときにはエネルギー不足で血糖値も下がっています。朝起きてごはんやパンなどを食べれば、糖質が補給されるため、血糖値が上がります。ところが、朝食を抜くと糖質が増えず、血糖値は低いまま体温もうまく上がりません。その結果、「勉強に集中できない……」となってしまいます。

◆二つ目は、朝ごはんを抜くと、「噛む機会が失われるため、脳がうまく始動しない」

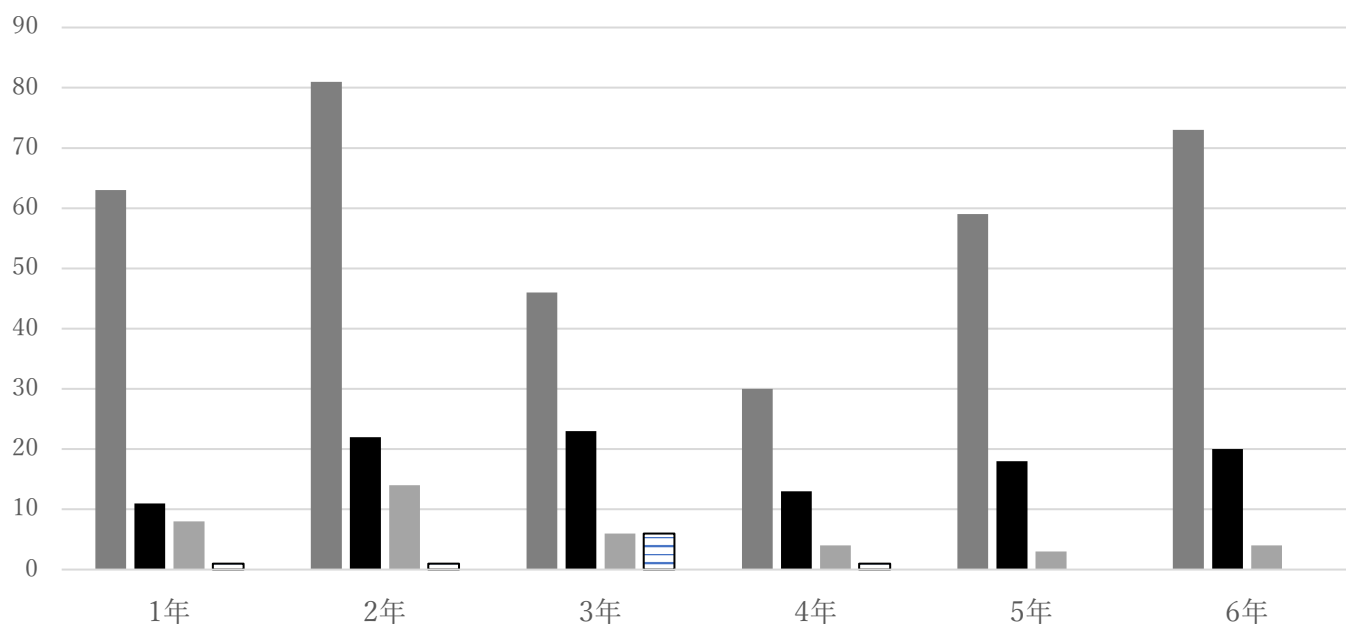
脳がうまく働くためには、アクティブな状態にしてくれる交感神経が、しっかり働き始めることが欠かせません。噛むことは、脳や筋肉への刺激になり、交感神経優位の状態へと導いてくれるのです。

◆三つ目は、「体内リズムが乱れて快眠できず、集中力が低下する」

朝食を食べることで、身体は「朝が来た!」と判断し、身体は活動を始め、自然と体内リズムが整うのです。「朝食抜き」では、スイッチが入らず、ずっとリズムの悪さを引きずり、夜になってもスイッチがうまく切り替わらないので、興奮した状態が続きます。興奮状態のままだと、睡眠の質が悪くなり、眠っても疲れがとれません。その結果、集中力や記憶力の低下にもつながってしまうのです。まさに、朝食を抜くことから悪循環が始まってしまいます。

毎朝、朝食の準備・声かけをお願いします!

6、食事前・トイレの後・帰宅時などに手洗いをしているか



■ 石けんを使っていつもしている ■ 水だけでいつもしている ■ ときどきしている □ していない



ご家庭でも、食事の前・トイレの後・外から帰った後の手洗いのお声かけよろしくお願いします。また、せっかくきれいに洗った手を清潔に保つためにも、毎日ハンカチやタオルを持参するようご準備をお願いします。