

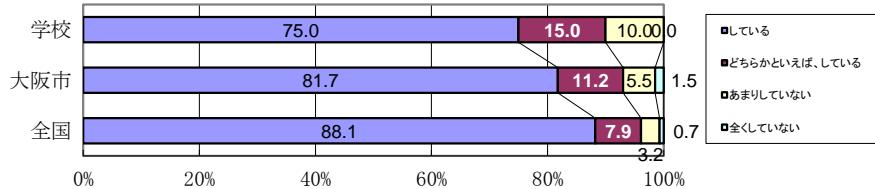
基本的生活習慣

結果の概要

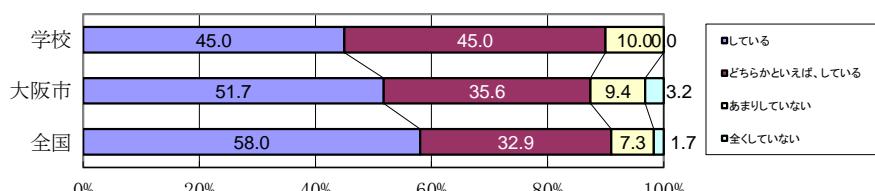
- 「毎日朝食を摂取」する割合は75%で、全国平均より13.1p下回っている。
- 「同じ時刻に起床」する割合は45%で、全国平均より13p下回っている。
- 「普段1日当たりの携帯電話・スマートフォンでの通話・メール・インターネットの使用時間」で4時間以上が15%で、全国平均より12.3p上回っている。
- 「普段1日当たりのテレビゲームの時間」で4時間以上が20%で、全国平均より11.1p上回っている。

質問番号	質問事項
------	------

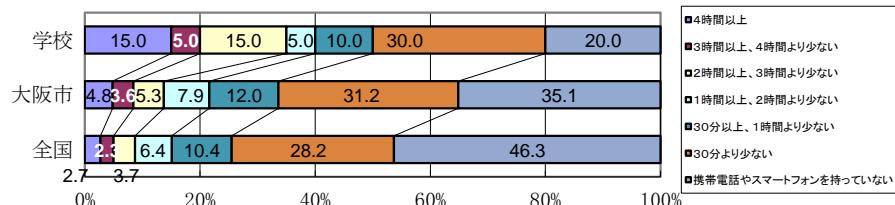
1	朝食を毎日食べていますか
---	--------------



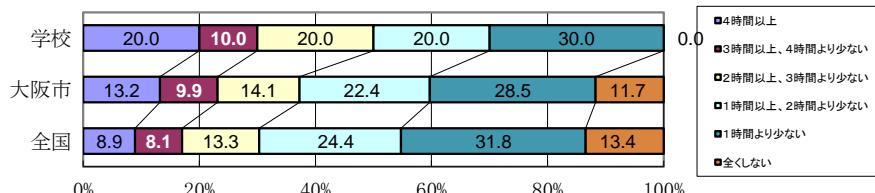
3	毎日、同じくらいの時刻に起きていますか
---	---------------------



13	普段(月～金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか(ゲームは除く)
----	--



12	普段(月～金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯式のゲーム等含む)をしますか
----	---



成果と課題

「十三五か条の心得」で「健康な生活をしよう」という目標をあげ、朝食指導や保健指導など、機会を捉えて自己評価をさせながら、指導を続けてきた。また、「食育」の研究にも取り組み、食事の大切さや、栄養バランスについて考える学習を積み重ねてきた。約8割の児童は、日々の家庭生活においても実践できるようになっている。

しかし、依然として夜遅くまで起きている児童があり、起床時間が定まらず、朝食を毎日食べない児童が4人に1人いる。また、普段の生活で、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしている児童が多く、全国平均に比べ2倍に及んでいる。毎日テレビゲームをしている時間も長い。今後、さらに改善を図るため、家庭への働きかけを強化していく。

今後の取組

- 学校全体で、基本的生活習慣の定着に向けた取組を推進する。
(あいさつ、時間を守る、早寝・早起き・朝ごはんなど)
- 学校・家庭で身に着けるべき基本的生活習慣を共有する。
(保護者への啓発資料の配布、懇談会・PTA総会等で講話など)
- 朝食やバランスに配慮した食事の大切さについて指導し、食育の推進を図る。