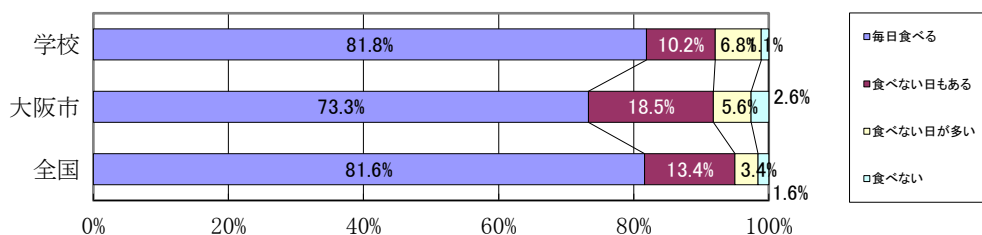


ふだんの生活について（男子）

質問 番号 質問事項

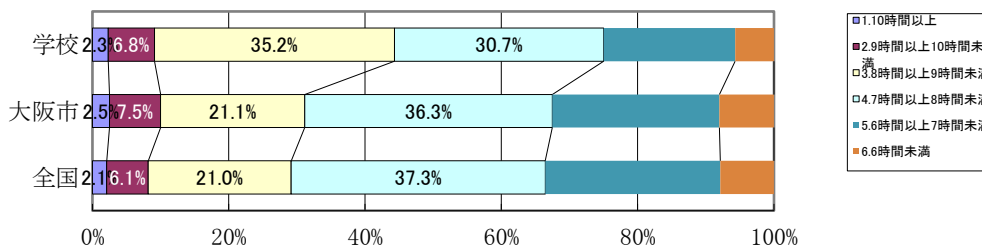
7

朝食は毎日食べますか(学校が休みの日も含める)



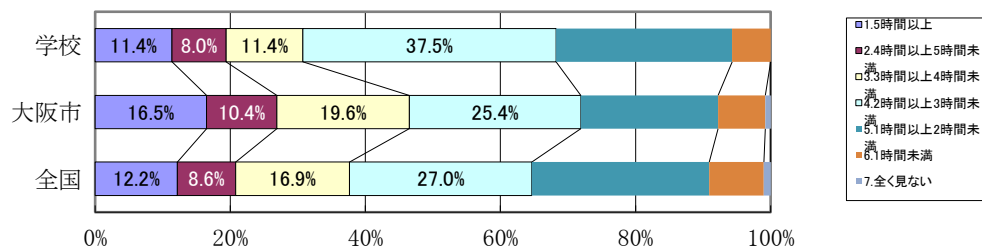
8

1日の睡眠時間



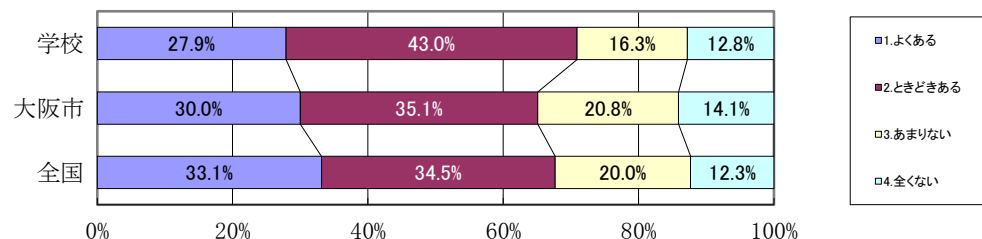
9

平日の視聴時間



10

運動部やスポーツクラブ以外で運動をすること



成果と課題

「毎日どのくらい寝ていますか」の数値を見てみると、7時間以上の割合は大阪市、全国よりも高く十分な睡眠を日々とっている生徒が多いことがうかがわれる。平日の視聴時間を見ても、3時間以上の割合が最も多く、大阪市と比較しても視聴時間は下回っている。その分、運動部やスポーツクラブ以外で運動することがあるの肯定的な回答の割合が高く、よい生活習慣を送ることができている。

今後の取組

朝食を毎日食べることや、栄養の偏りのない食生活を送ることは健康な生活を送るうえで非常に大切なことであり、規則正しい生活習慣の確立が、健康な身体を育み、体力向上につながるという意識を、保健体育の授業のみならず、各教科と連携し推進していくとともに、保護者集会などの場で、「早寝・早起き・朝ごはん」の啓発活動をより一層すすめていく。