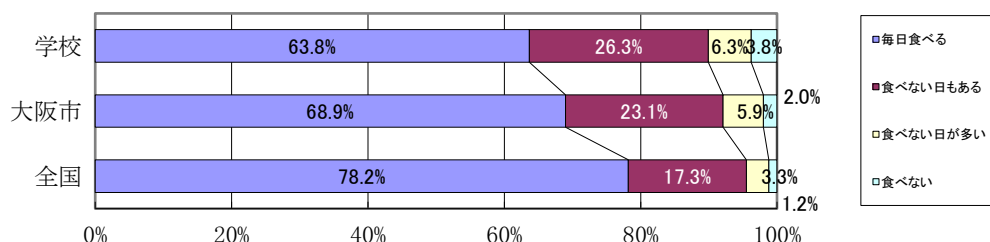


# ふだんの生活について（女子）

## 質問番号 質問事項

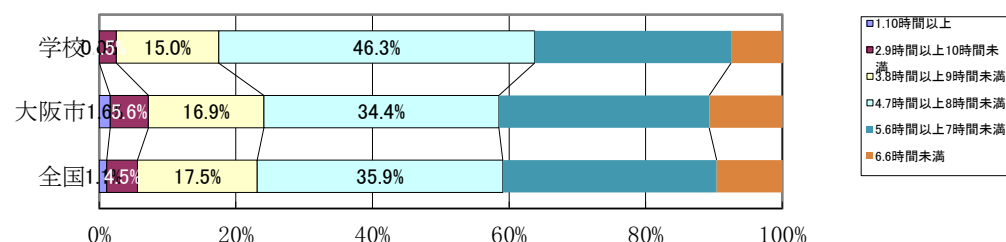
7

朝食は毎日食べますか  
(学校が休みの日も含める)



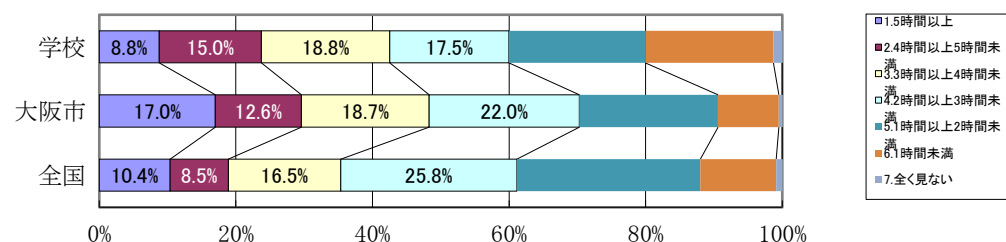
8

1日の睡眠時間



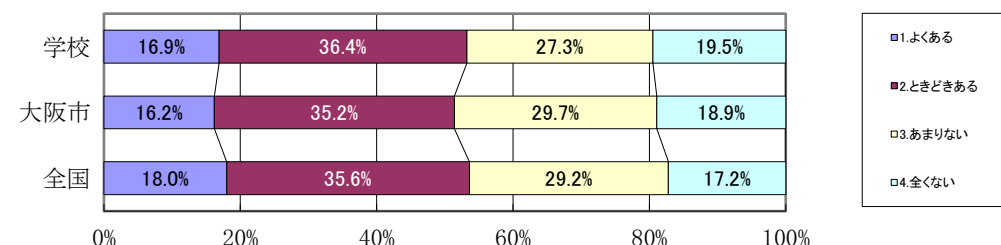
9

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時間以上の睡眠が60%を超え十分な睡眠を日々とっている生徒が大阪市、全国よりも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若干高い。しかし、朝食は毎日食べますかの割合が大阪市より5.1%、全国より14.4%低い。

## 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る。規則正しい生活習慣と望ましい食習慣の確立が、健康な身体を育み、体力向上につながることを、保健体育の授業のみならず各教科と連携して推進していく。また、学校と家庭が連携して健康への意識を高めていこう、保護者集会や通信、HPを通して調査データ・資料を示しながら、家族と一緒に運動やスポーツを「行ったり」「見たり」「支えたり」することの大切さや「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。