

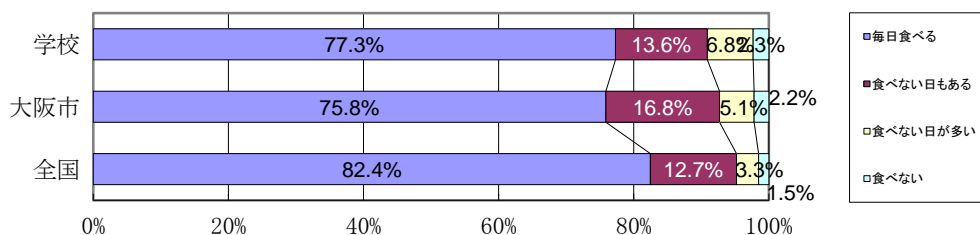
ふだんの生活について（男子）

質問
番号

質問事項

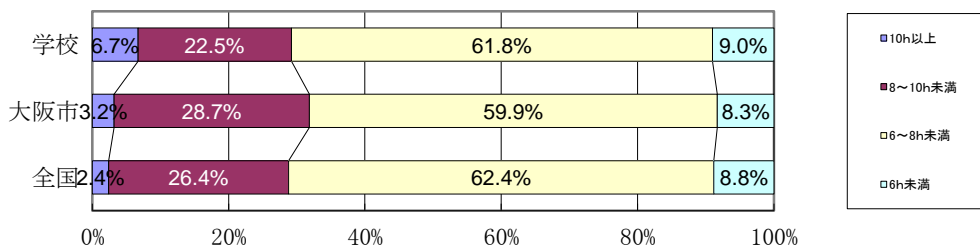
7

朝食は毎日食べますか(学校が休みの日も含める)



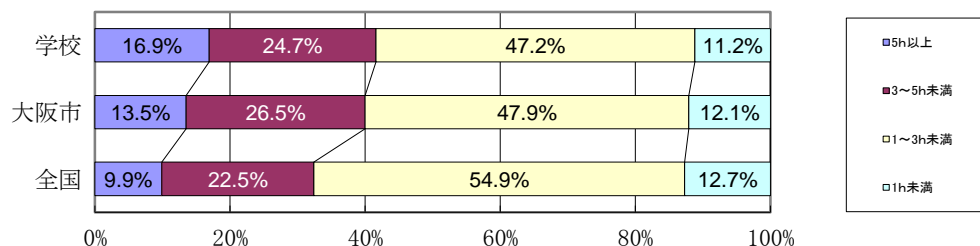
9

毎日どのくらい寝ていますか。



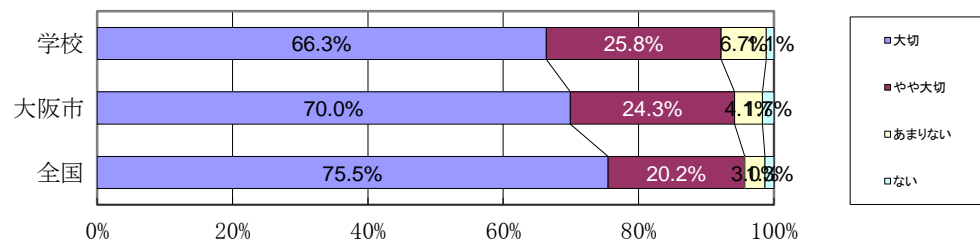
10

ふだんの平日(月～金曜日)について聞きます。学校から帰った後、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。



15

あなたが健康であるために運動(体を動かす遊びを含む)は、どのくらい大切だと考えていますか。



成果と課題

「健康であるために運動が大切である」と回答した割合は、昨年度の90.9%→92.1%へとアップしたが、まだ大阪市・全国の割合を下回っている。また、「朝食を毎日食べますか」に対して「毎日食べる」と回答した割合は77.3%で、大阪市よりは僅かながら上回っているが、全国の割合からは5.1ポイント下回っている。睡眠については10h以上が6.7%と高く、やや睡眠過多の傾向にある。さらに、平日にスマホやPC等の画面を見ている生徒が大阪市よりも1.6ポイント・全国よりも9.2ポイント多く、生活改善することが必要である。健康のみならず体力を向上させるためには、生活の基本である「食事」「睡眠」とともに「運動」することの大切さ、電子機器の使用ルールの必要性を、ふだんの生活を通して理解させることが課題である。

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くよう、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。