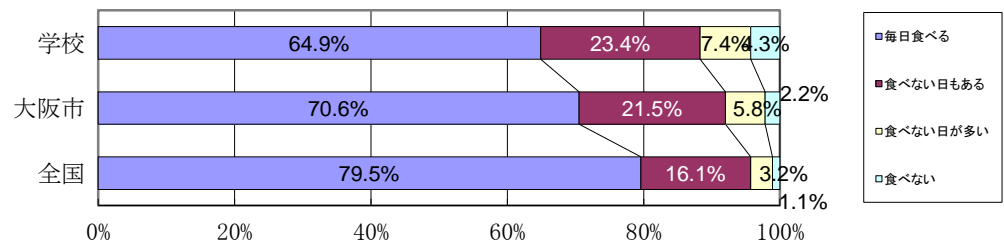


## ふだんの生活について（女子）

### 質問 番号 質問事項

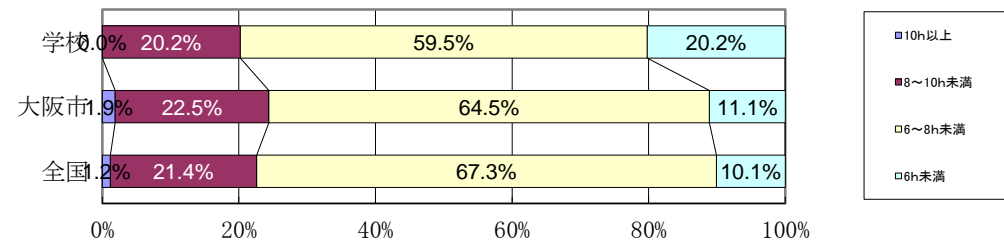
7

朝食は毎日食べますか(学校が休みの日も含める)



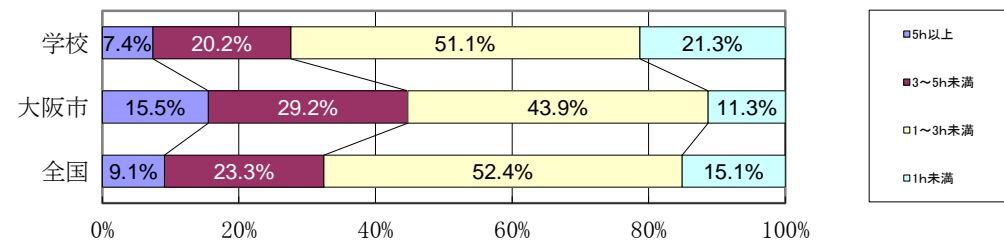
9

毎日どのくらい寝ていますか。



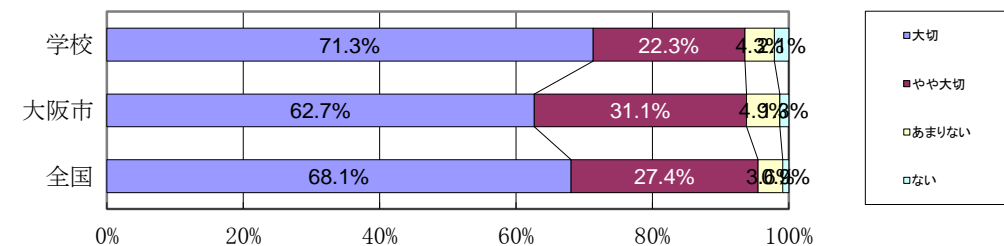
10

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

あなたが健康でいるために運動(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

「健康でいるために運動は大切である」と回答した割合が71.3%と全国を3.2ポイント上回っているが、「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64.9%で、大阪市より5.7ポイント、全国より14.6ポイントも下回っている。男子と比較しても12.4ポイント低い。電子機器を使用している時間については1h未満が21.3%で、全国より6.2ポイント、大阪市より9.1ポイント下回り、適切な時間内で使用している生徒が多いが、睡眠については、6h未満が20.2%と5人に1人という高い割合になっていることが課題である。

### 今後の取組

健康でいるためには食事や運動が大切なことであると考えているにもかかわらず、男子以上に、食生活等、健康に向けた生活が不安定になっている現状である。規則正しい生活習慣と望ましい食習慣の確立が健康的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すすめていくとともに、家庭でも継続して実践できるような体力向上に向けた取組を推進する。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。