

岩沼市立小・中学校の保護者の皆様へ

岩沼市教育委員会

**令和5年度 第1回「いわぬま健幸運動」自分の生活を見つめよう**

6～7月にかけて市内全ての小・中学校で「いわぬま健幸運動」を実施し、保護者の皆様にもご協力をいただき、ありがとうございました。今回も「早寝早起き朝ごはん」と「インターネットやゲームの時間を考えた生活時間の工夫」の2点を中心に、1週間この運動に取り組みました。

一人一台端末を活用しての全数調査も4回目となりました。各項目について、市の平均と比較した結果については学校毎にデータの提供がありますので、ここでは、小学5年生と中学2年生の市全体の傾向について御報告いたします。

**昨年同時期と比較して、良い傾向が見られた事項**

- 小中学生で、早起きの割合が増加した。特に中学生で大きく増加。  
【小学生の76.7%、中学生の54.7%が朝6:30までに起床している。  
:6:30までに起床している割合が、昨年度より小学生は13.7%増、中学生は15.9%増】
- 小学生で、朝食をひとりで食べている割合が減少した。  
【小学生の39.7%がひとりで朝食をとっている:昨年度より5.4%減】
- 小学生で、運動をした割合、メディア利用の時間を決めて利用した割合、おやつの時間を決めていた割合が増加した。  
【運動をした割合:6.3%増、メディア利用時間を決めた:7.5%増、おやつの時間:9.4%増】

**昨年同時期と比較して、改善が必要と思われる事項**

- 中学生でメディア（テレビやゲーム、インターネット）を長時間利用する割合が増加した。  
【中学生の28.2%が3時間以上利用している:昨年度より8.1%増】
- 中学生で、23:30以降に就寝している生徒が、減少したものの割合が高い。  
【中学生の32.0%が23:30以降に就寝:昨年度より10.1%減】



テレビやゲーム、インターネットの利用を含めて、メディアの利用時間が1～2時間の利用だったところが、3～4時間に増えた児童生徒の割合が増加しました。全体的にメディア利用時間は増加していると思われます。一人一台のiタブを活用しての学習時間も含まれていると考えられることから、一概に遊んでいる時間が増えたとは限りませんが、視力への影響なども考えると、気を付けていく必要があります。目の緊張緩和や視力の回復には、自然光を浴びることが有効という研究結果がありますので、外での活動時間とバランスよくコントロールできるとよいと思います。

また、小学生では、健康的な生活に関わる多くの項目で改善が見られました。コロナ禍において、家庭での生活習慣が定着したことも要因の一つかもしれません。ご家庭でのお声掛けの成果ではないかと思えます。

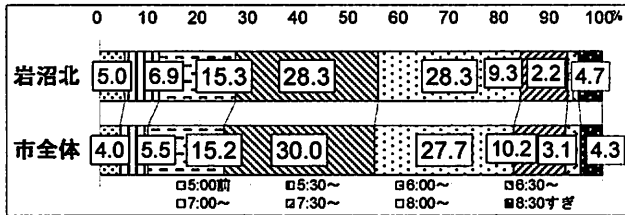
心と体の健全な成長、そして小・中学校でしっかりとした「根を養う」ためにも、この「健幸運動」の結果を参考にして、規則正しい生活が送れるように約束事を決めるなど、ご家族で話題にしていいただければ幸いです。

**岩沼市教育委員会からの提案～できることからはじめよう～**

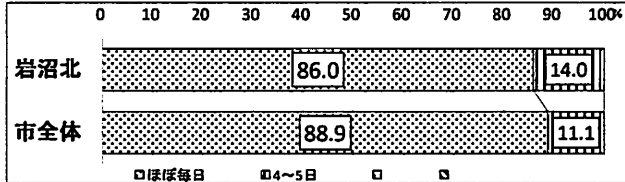
- ◎週に1回は家族全員ノーメディア、ノーゲームタイムの設定を！
- ◎週に1回は家族全員で読書をする日の設定を！
- ◎週に1回は家族全員で運動する日の設定を！

# 令和5年度6月 いわぬま健幸運動【市内中学2年生全体と本校2年生の比較】

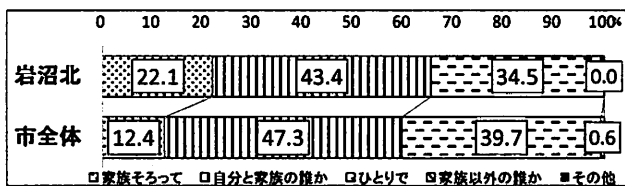
## 1 朝何時に起きましたか



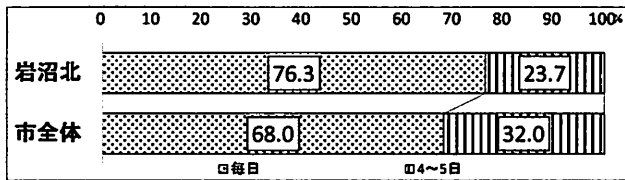
## 2 朝ごはんを食べましたか



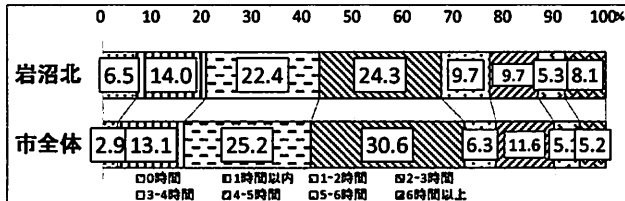
## 3 朝食を誰ととりましたか



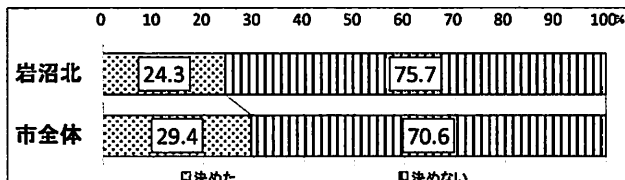
## 4 運動をしましたか



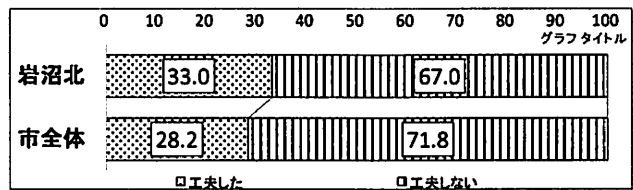
## 5 テレビやゲーム、インターネット利用を何時間しましたか



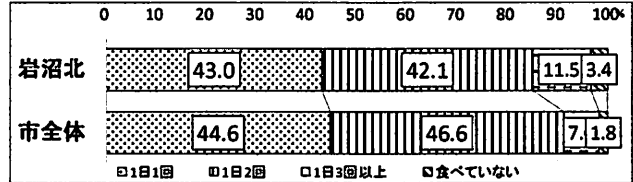
## 6 テレビやゲーム、インターネット利用をやめる時間を決めてしましたか



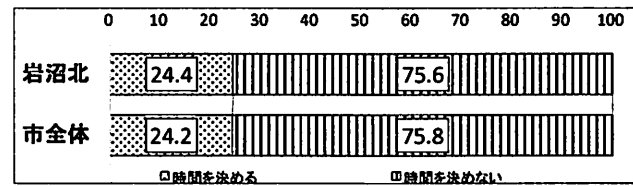
## 7 テレビの番組やインターネットサイトを選ぶなど、見方や利用の仕方を工夫しましたか



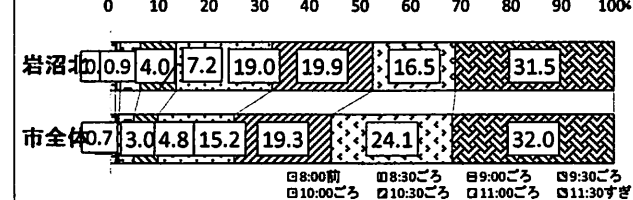
## 8 おやつを何回食べましたか



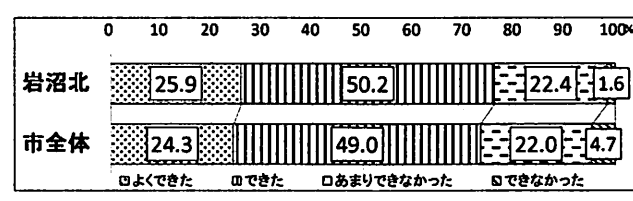
## 9 おやつを時間を決めて食べましたか



## 10 夜何時に寝ましたか



## 11 この期間、食生活や生活習慣を考えた生活をしましたか



### 令和5年度 6月いわぬま健幸運動の考察

・市全体の起床時間と比べて、本校は、早起きの生徒の割合が高くなっています。83.8%の生徒が7時には起床しており、家族と一緒に朝食をしっかり取っていることが分かります。一方で、34.5%の生徒が、朝食を一人で食べています。一人で食事を取ると、栄養が偏り、好き嫌いを増やすことにもつながると言われています。家族でコミュニケーションを取りながら食事を取ること、社会性や協調性を育むこともできます。

・毎日2時間以上テレビゲームやインターネットを利用している生徒が57.1%となっています。特に6時間以上使用している生徒の割合が8.1%あり、岩沼市の平均を上回っています。テレビゲーム等を長時間行うことで、睡眠障害や感情をコントロールできなくなるなど、生活に悪影響が出ることもあります。使用時間について、家族と話し合い、ルールを決めることがとても大切です。

・いわぬま健幸運動期間中に、自分の食生活や生活習慣について客観的に振り返ることができたようです。中学生は、自分の生き方について思い悩む思春期であるとともに、健全な心と体を作る成長期でもあります。学習や生活に関する目標の設定や、よりよい生活習慣の定着について、支援をお願いします。