

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6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。

一人一台端末を活用しての全数調査も5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、テレビやゲーム、インターネット利用時間が2時間以内の割合が増加した。
【小学生の59.0%:昨年度より0.3^割増。中学生46.1%:昨年度より4.9^割増】
- 中学生で、朝6:30までに起きる割合が増加した。
【中学生の運動をした割合25.6%が6:30前に起床と回答。:昨年度より0.9^割増】

昨年同様に良い傾向が見られた事項

- 小中学生で、朝ごはんを食べた割合が高い。
【小学生の95.7%:昨年度と増減なし。中学生の92.1%:昨年度より3.2^割増】

昨年同時期と比較して、改善が必要と思われる事項

- 小学生で夜23:00以降に寝る割合が増加した。
【小学生の13.6%:昨年度より2.7^割増】
- 中学生で、23:30以降に就寝している生徒が増加した。
【中学生の34.8%:昨年度より2.8^割増】

テレビやゲーム、インターネットの利用時間が2時間以内と回答した児童生徒が増加しています。また、利用時間を決めている家庭も小学生では高い値を示し、中学生でも増加が見られました。また、例年同様に朝ごはんを食べた割合が高く、ご家庭での意識の高さが見られました。

しかし、小中学生の就寝時刻が年々遅くなる傾向が見られます。小学生においては9～11時間、中学生では8～10時間^{※1}が必要とされています。心と体の健全な成長、そして小・中学校でしっかりと「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、ご家族で話題にいただければ幸いです。

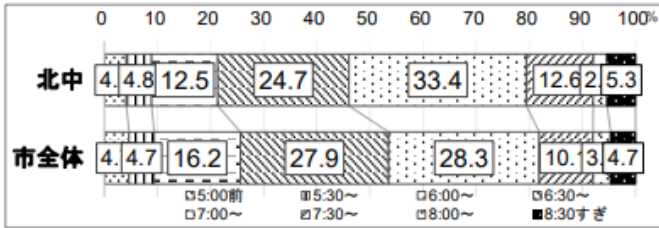
※1 厚生労働省が策定した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

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～

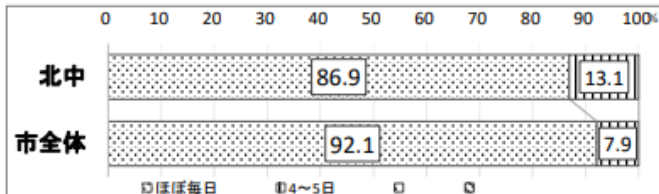
- ◎週に1回は家族全員ノーメディア、ノーゲームタイムの設定を！
- ◎週に1回は家族全員で読書をする日の設定を！
- ◎週に1回は家族全員で運動する日の設定を！

令和6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】

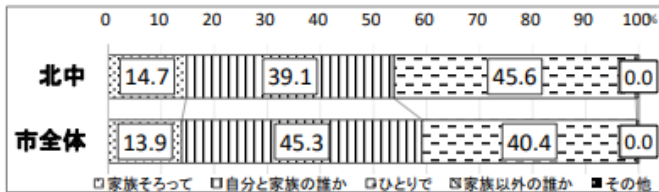
1 朝何時に起きましたか



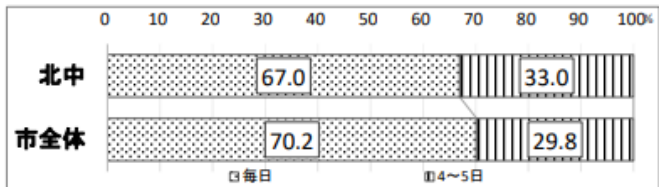
2 朝ごはんを食べましたか



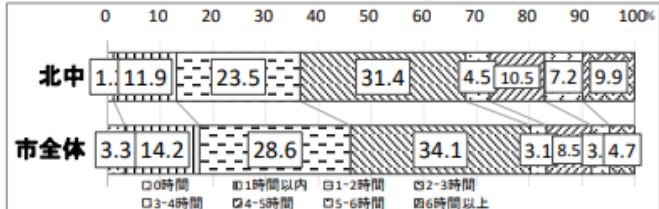
3 朝食を誰と取りましたか



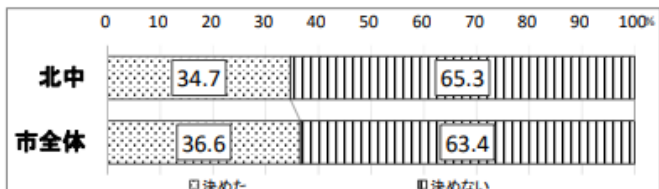
4 運動をしましたか



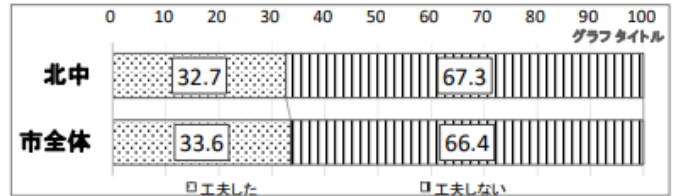
5 テレビやゲーム、インターネット利用を何時間しましたか



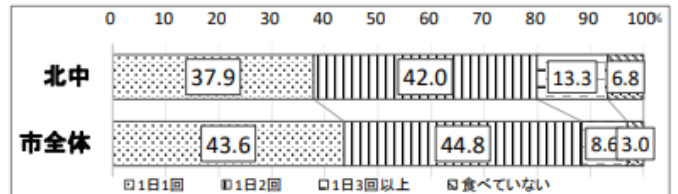
6 テレビやゲーム、インターネット利用をやめる時間を決めてしましたか



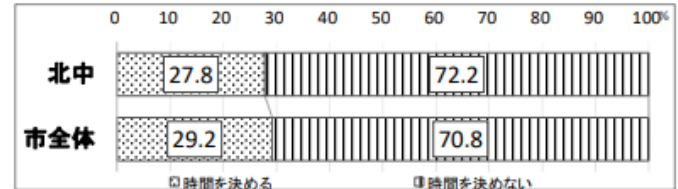
7 テレビの番組やインターネットサイトを選ぶなど、見方や利用の仕方を工夫しましたか



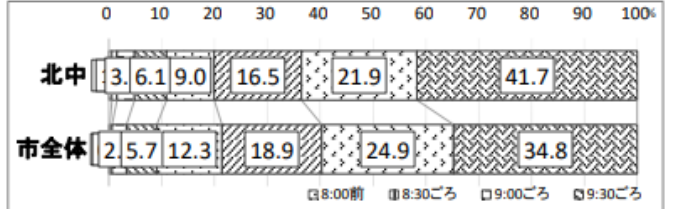
8 おやつを何回食べましたか



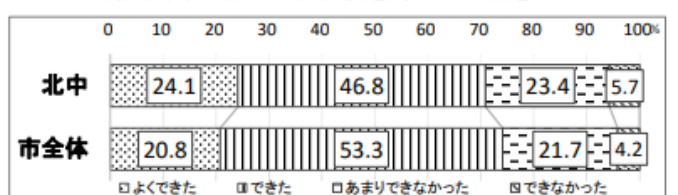
9 おやつを時間を決めて食べましたか



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



市全体と比較すると北中生は、質問5のテレビやゲーム、インターネットを2時間以上利用する割合が高く、質問1の就寝する時間、質問10の朝起きる時間が遅いというところに特徴があります。自ら計画を立てて生活したり、家庭内で約束をして守って生活したりするなど、自分自身の生活をコーディネートする力が付くと、更に様々な面で持ち味を發揮できるのではないかと考えます。夏休み期間中は、生活計画を立てて規則正しい生活を送れるようにお声がけください。