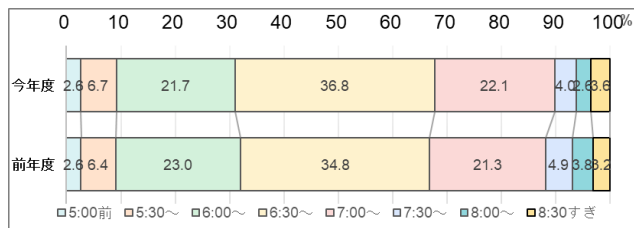


令和7年度 第2回「いわぬま健幸運動」自分の生活を見つめよう

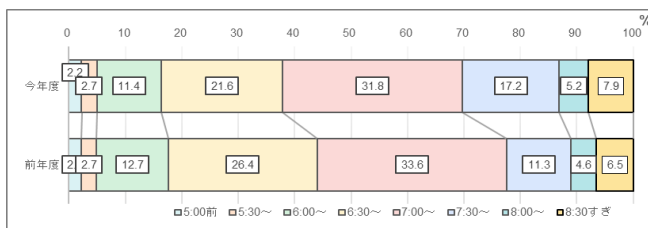
12月に市内全ての小・中学校で「いわぬま健幸運動」を実施し、保護者の皆様にもご協力をいただき、ありがとうございました。市全体の結果をお知らせいたします。

小学5年生

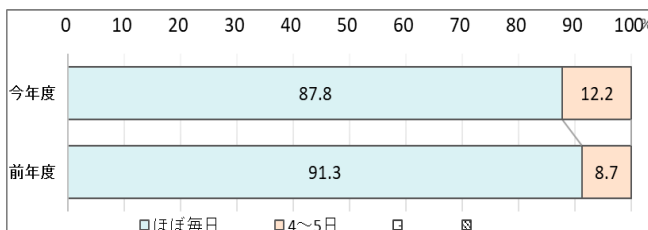
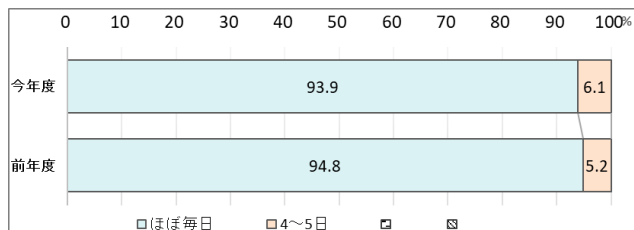
①朝何時に起きましたか？



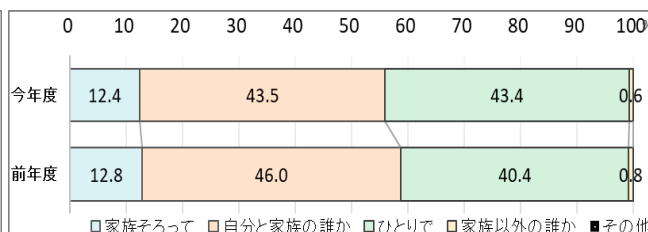
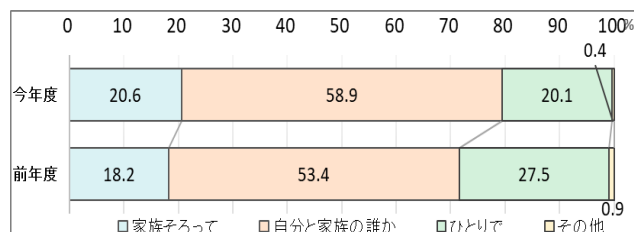
中学2年生



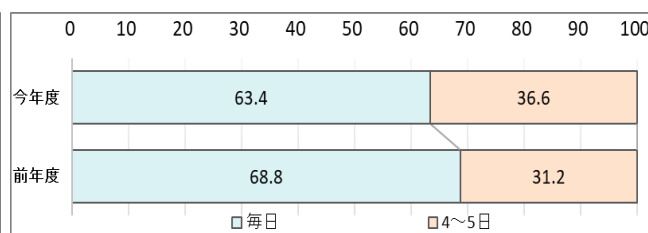
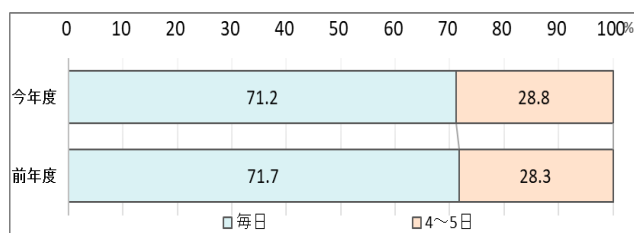
②朝ごはんを食べましたか？



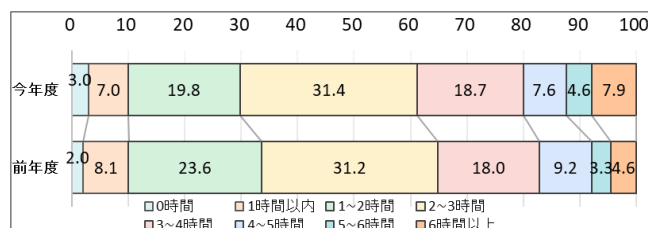
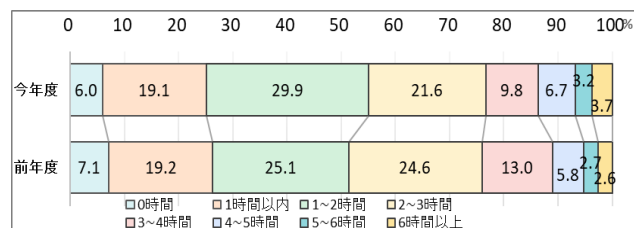
③朝食を誰と取りましたか？



④運動をしましたか？



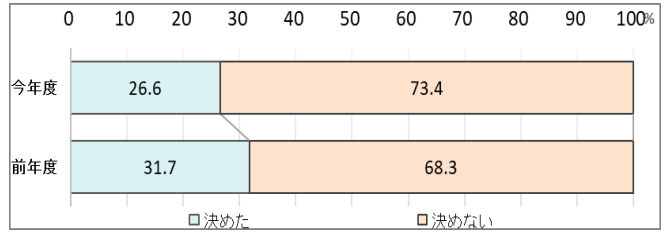
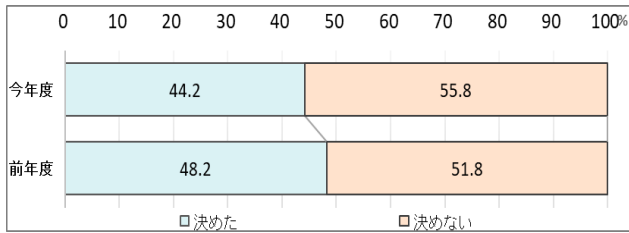
⑤テレビやゲームを何時間しましたか（時間）？



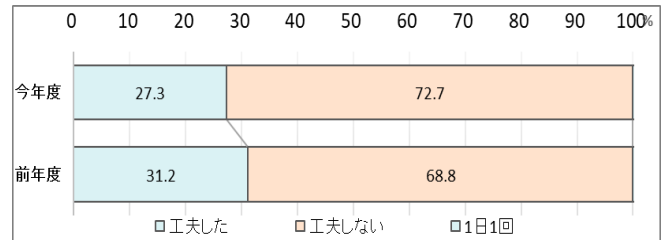
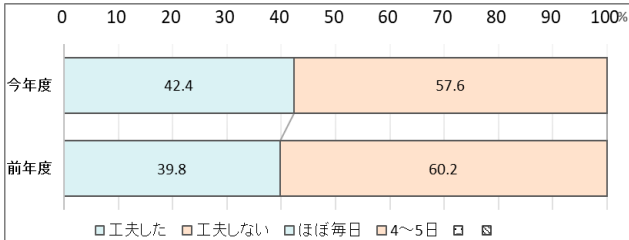
小学5年生

中学2年生

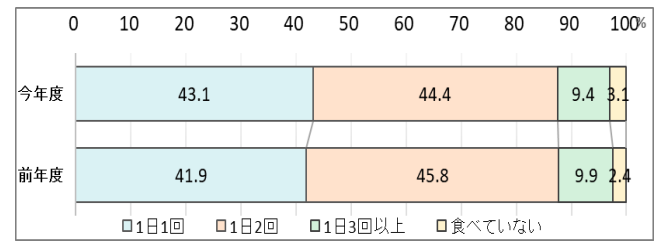
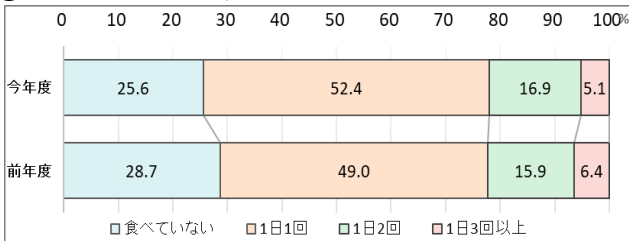
⑥テレビやゲームをやめる時間を決めてしまったか？



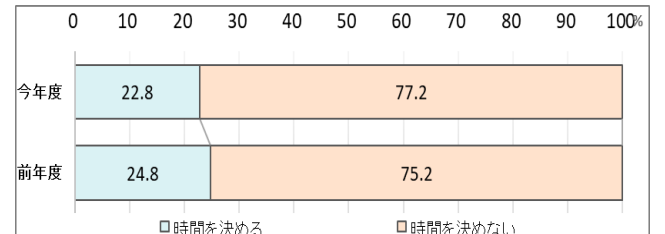
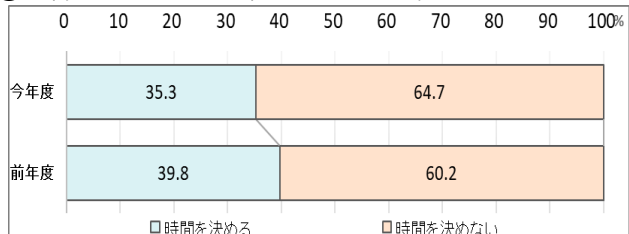
⑦テレビの番組を選ぶなど、見方を工夫しましたか？



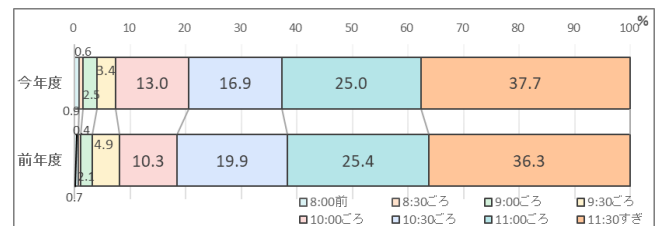
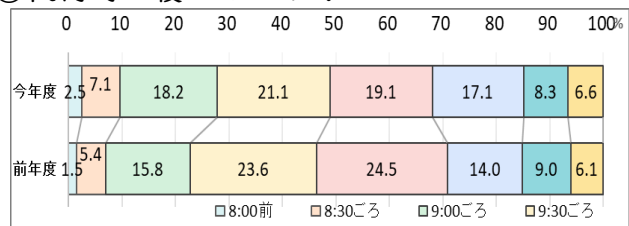
⑧おやつを何回食べましたか？



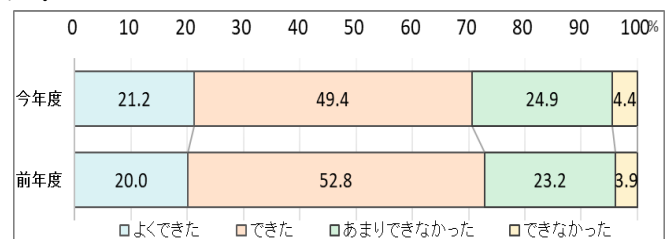
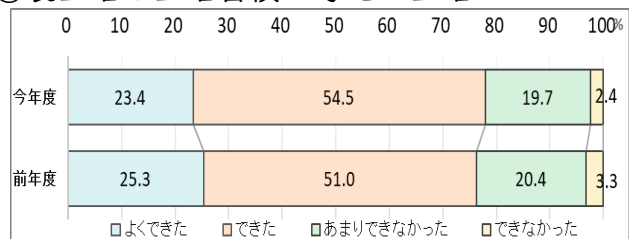
⑨（食べた人だけ）おやつを食べる時間は？



⑩夜何時に寝ましたか？



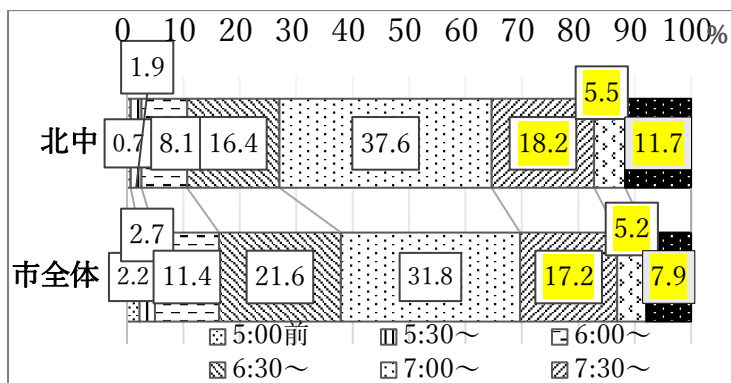
⑪食生活や生活習慣を考えた生活をしましたか？



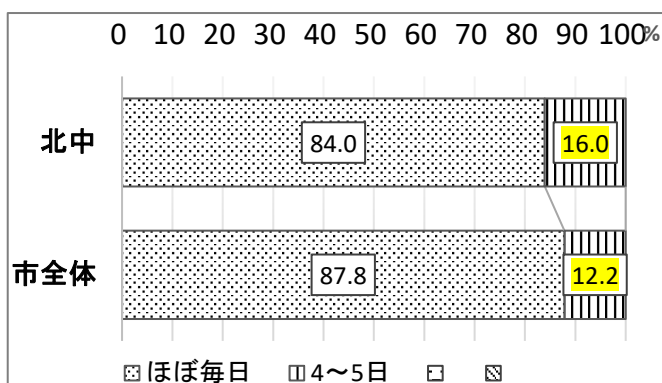
結果を参考にして、規則正しい生活が送れるように約束事を決めるなど、ご家族で話題にいただければ幸いです。

【岩沼北中学校】 令和7年度12月 いわぬま健幸運動の結果

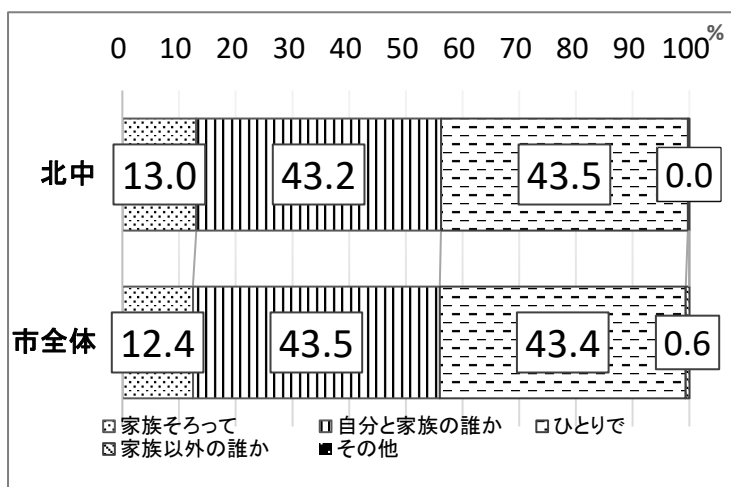
1 朝何時に起きましたか



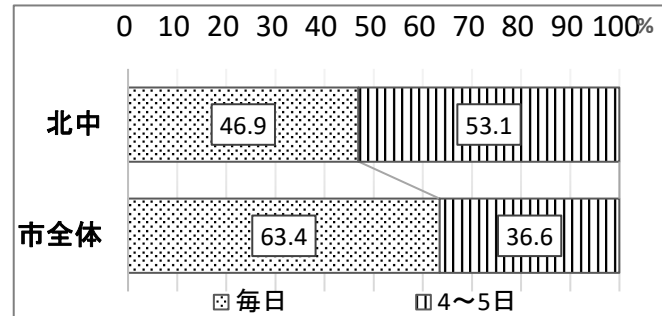
2 朝ごはんを食べましたか



3 朝食を誰ととりましたか

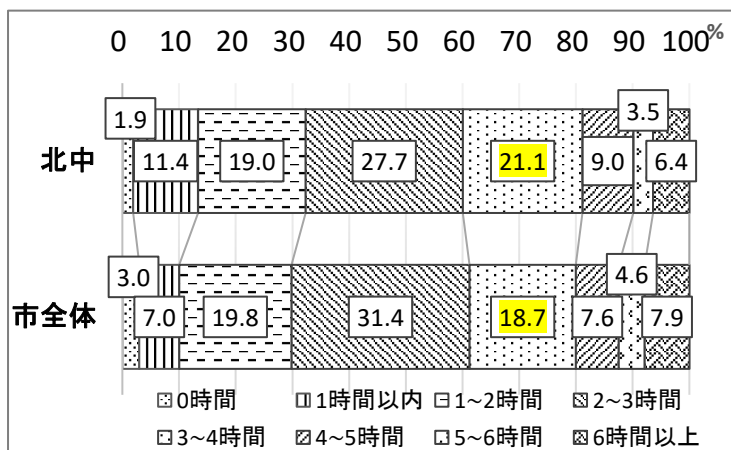


4 運動をしましたか

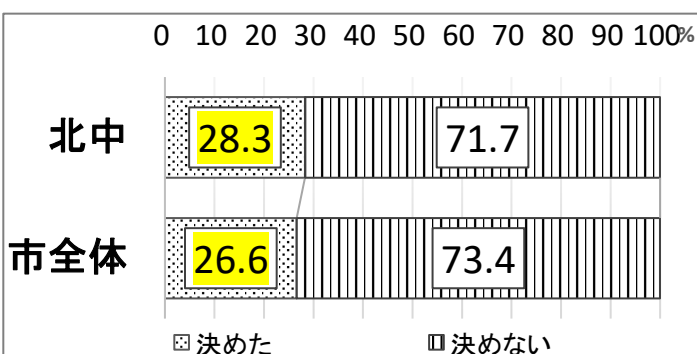


北中生は市内の中学生に比べて、朝食をとらない生徒の割合がやや高く、学区が小さいため起床時間が遅い傾向がある。

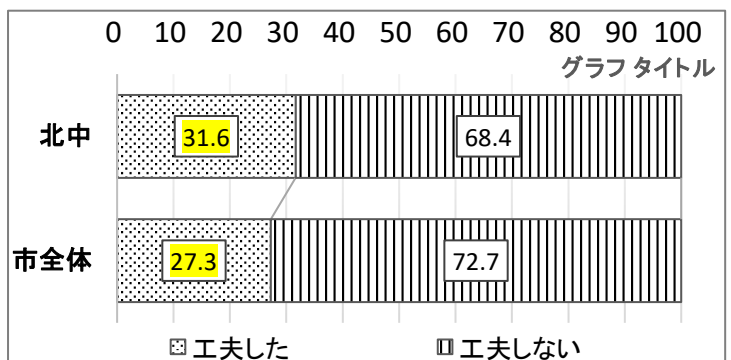
5 テレビやゲーム、インターネット利用を何時間しましたか



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いましたか

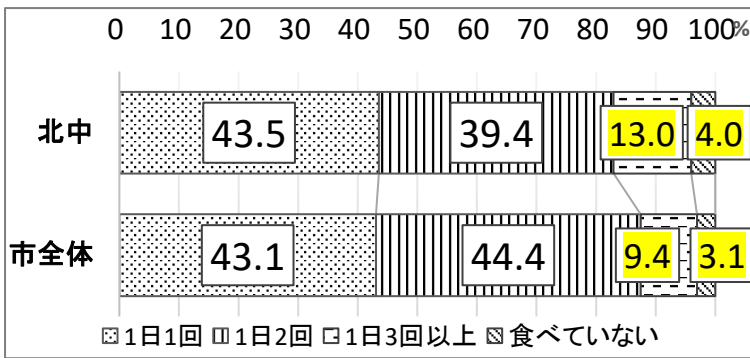


7 テレビの番組やインターネットサイトを選ぶなど、見方や利用の仕方を工夫しましたか

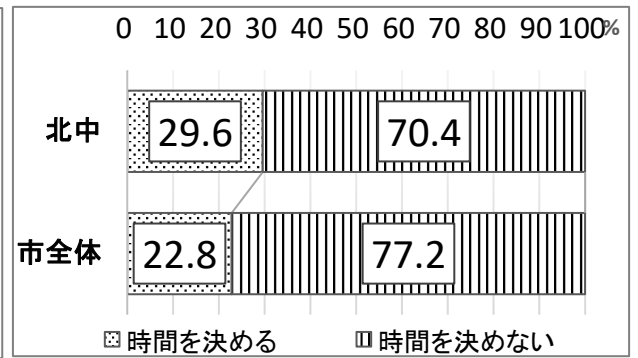


北中生は市内の中学生に比べて、テレビやインターネットの時間についての意識が高いが、3時間以上費やしている生徒の割合が高い傾向がある。課題を感じているものの、なかなか実践できずにいる可能性がある。

8 おやつを何回食べましたか

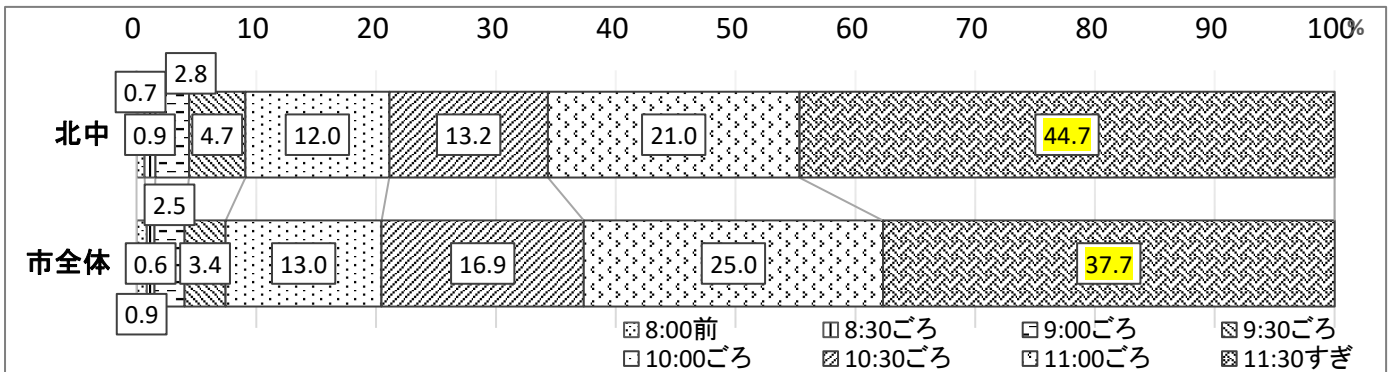


9 おやつを時間を決めて食べましたか



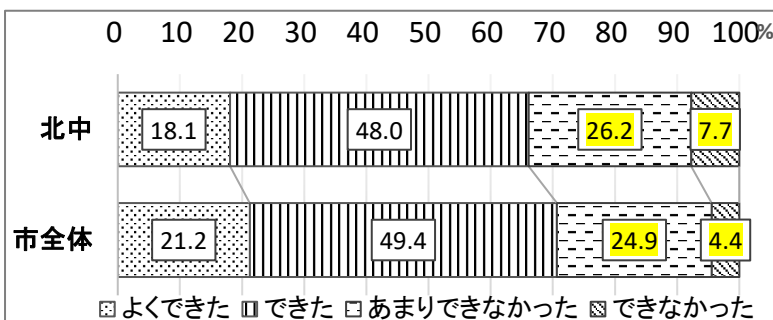
北中生は市内の中学生に比べて、時間を決めて間食をとっている傾向があるが、1日3回以上間食をとっている生徒が17%いるため、間食の習慣については2極化していると考えられる。

10 夜何時に寝ましたか



北中生は市内の中学生に比べて、11:30以降に就寝している生徒の割合が高く、10:30から11:00に就寝する生徒の割合が低い傾向がある。

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



北中生は市内の中学生に比べて、健幸運動期間中の食生活や生活習慣についての意識が若干低かったことが分かる。いつも通りの生活を送った結果であるため、課題が明確になったと思われる。

まとめ

総合的に考察すると、北中生は市内の中学生に比べて、テレビやインターネットに費やす時間が長いこと、就寝時間が遅く、起床時間が遅い傾向があります。そして、朝の時間に余裕がないことで、朝食を食べないことに繋がっていることが危惧されます。生活習慣の改善を意識することが、学校評価アンケートでも課題となった「生活設計をする力」をつけることに繋がり、様々な場面に好影響を与える可能性があると考えます。家庭と学校が連携をして、生徒の「健幸」について考えていくきっかけにしたいと考えています。ご協力ありがとうございました。