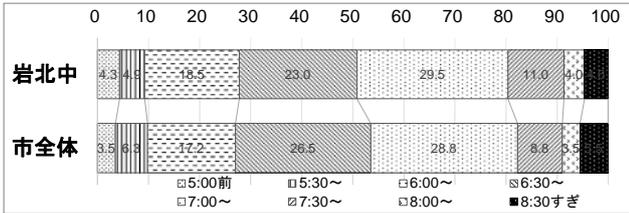
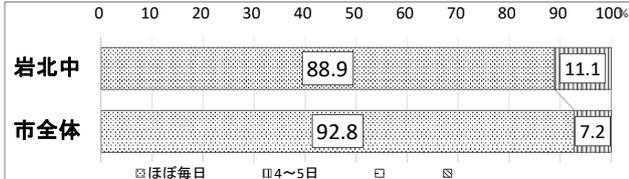


令和4年度7月 いわぬま健幸運動【市内中学2年生全体と本校の比較】

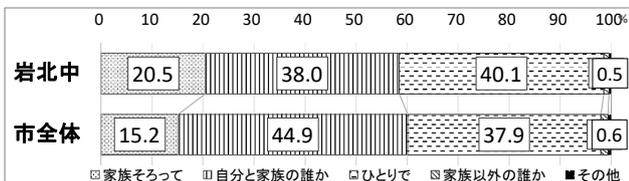
1 朝何時に起きましたか



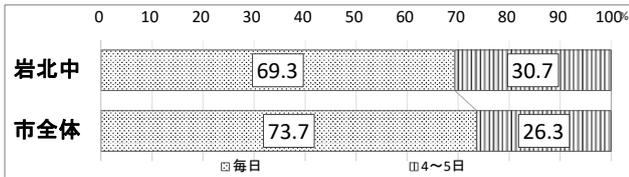
2 朝ごはんを食べましたか



3 朝食を誰とりましたか



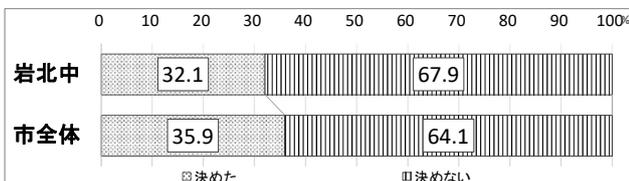
4 運動をしましたか



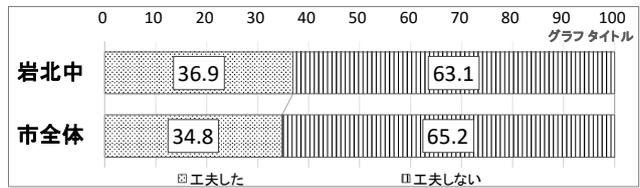
5 テレビやゲーム、インターネット利用を何時間しましたか



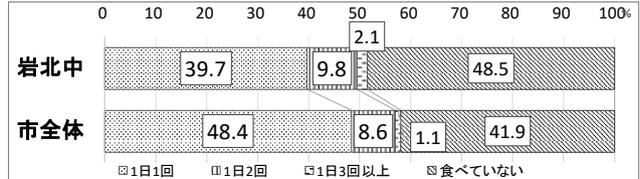
6 テレビやゲーム、インターネット利用をやめる時間を決めてしましたか



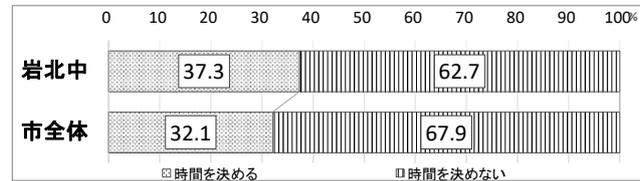
7 テレビの番組やインターネットサイトを選ぶなど、見方や利用の工夫を工夫しましたか



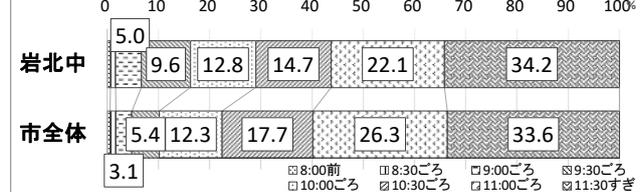
8 おやつを何回食べましたか



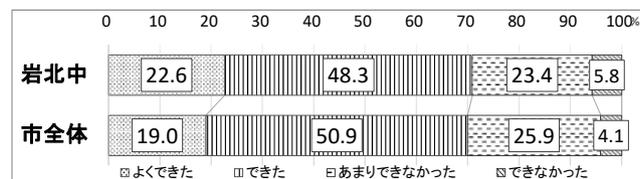
9 おやつを時間を決めて食べましたか



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4年度 7月 いわぬま健幸運動の考察

- 起床時間が遅いことが原因で、朝食をとらない割合が高くなっていると思われる。同時に朝食を一人でとっていることなどから、家族が本校生徒よりも早く仕事等のために家を出ていることがうかがえる。家族の起床時間と同じようになれば、朝食をとる割合が高くなると思われる。
- 毎日2時間以上テレビやゲーム、インターネットを利用しているのが50%を越えている。その利用の工夫を工夫することが重要であり、工夫して利用することにより、有効な使い方につながると思われる。
- いわぬま健幸運動期間中に食生活や生活習慣を見直すきっかけとなっていることから、自分の日常生活と常に向き合い、自分の生活を意識して見つめることが生活の向上につながっていくと思われる。