

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4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3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、おやつを食べない又は回数が減った割合が増加した。特に中学生で大きく増加。

【小学生の21.8%が食べていない、1日1回が52.2%、中学生の41.9%が食べていない、1日1回が48.4%
:食べていない割合が、昨年度より小学生は16.4%増、中学生は40.5%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、11:30すぎに寝ている割合が増加した。

【小学生の5.5%が11:30すぎに寝ている:昨年度より2.8%増】

○小学生で、朝食をひとりで食べている割合が増加した。

【小学生の22.1%がひとりで朝食をとっている:昨年度より3.7%増】

○小・中学生で、テレビやゲーム、インターネットを4～5時間利用している割合が増加した。

【小学生の6.8%、中学生の9.5%:昨年度より小学生は4.9%増、中学生は6.0%増】

○小・中学生で、運動をほとんどしなかった割合が増加した。

【小学生の31.8%、中学生の26.3%:昨年度より小学生は7.2%増、中学生は4.8%増】



今年度より、テレビやゲームに費やす時間の調査項目に、インターネットの利用も含めたところ、メディア全体の利用時間が4～5時間に及んだ児童生徒が増加しました。これは、調査項目の変更だけが理由ではなく、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る結果となりました。

また、おやつを食べない子や1日1回までと回答している割合が中学生で顕著に増加しました。運動をしている割合が減ったことと併せて考えると、ある意味では妥当なことにも思えますが、コロナ禍において、日常的に運動をする習慣が失われつつあるようです。家族で意図的に運動する場面をつくるなど、身体を動かすことを大切にしてほしいと思います。

心と体の健全な成長、そして小・中学校でしっかりとした「根を養う」ためにもこの「健幸運動」の結果を十分に活用してください。コロナウイルスに限らず、感染症予防には、「発生源をなくす」「感染経路を絶つ」「身体の抵抗力を高める」ことが大切であり、健幸運動は特に「抵抗力」を高めることに直結します。規則正しい生活が送れるように、約束事を決めるなど、ご家庭でも話し合ってください。

岩沼市教育委員会からの提案～できることから始めよう～

◎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！