



学校教育目標

「自ら学び 心豊かに たくましく生きる生徒の育成」

# 西中だより

岩沼市立岩沼西中学校

〒989-2464 岩沼市三色吉字竹1番地

TEL:0223-24-3155 FAX:0223-24-3156

平成29年7月11日発行

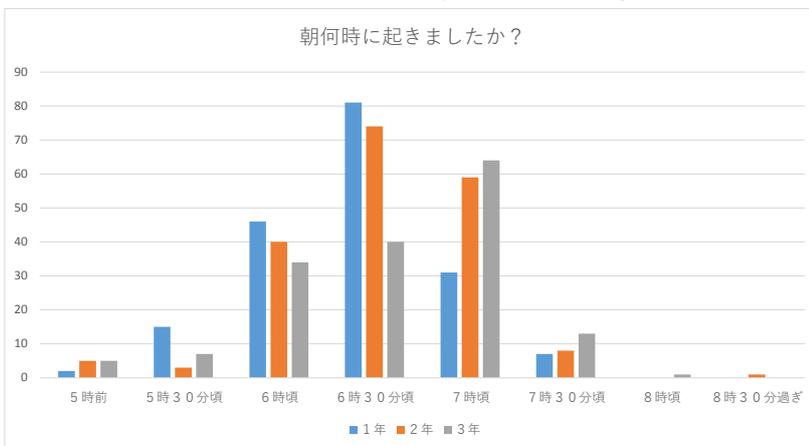
文責：教頭・高松 祐士

ホームページアドレス <http://www.iwanishichu.iwanuma-ed.jp>

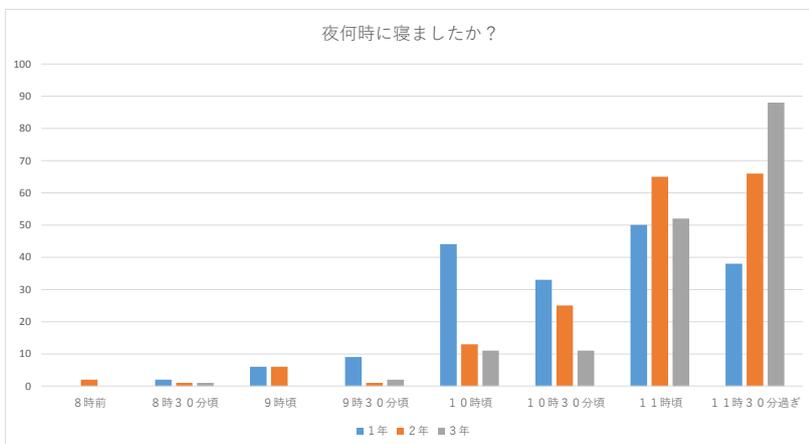
「早寝・早起き・朝ごはん」

## 「いわぬま健幸運動」集計結果 食生活や生活習慣を見直そう！

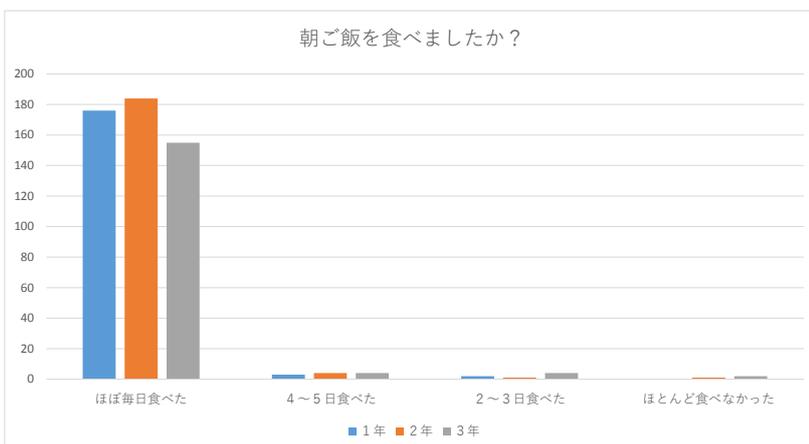
6月5日～11日かけて実施した「いわぬま健幸運動」の調査結果から、ほとんどの生徒が規則正しい生活を送っていることが分かりました。



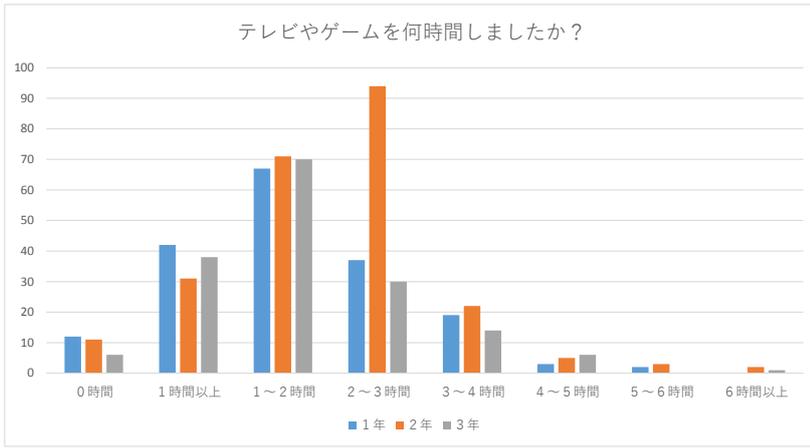
「早寝・早起き・朝ごはん」について、学年が上がるにつれて起床時間や就寝時間が遅くなる傾向は見られましたが、朝は7時くらいまでに起きている生徒がほとんどでした。しかし、11時30分過ぎまで起きている生徒が3人に1人の割合でした。特に3年生になると、5割以上の生徒が床に就くのが11時30分過ぎでした。今後、受験生となる3年生にとっては睡眠時間の確保も大切となってきます。ご家庭でのお声かけをお願いします。



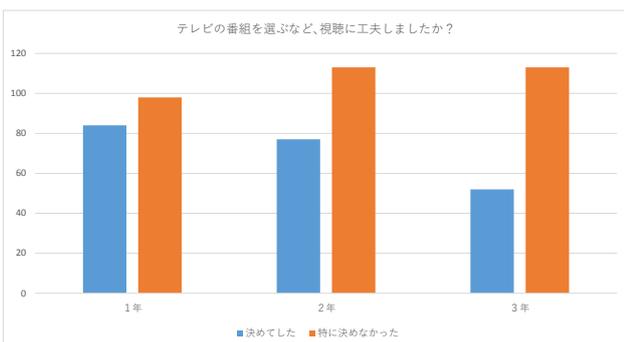
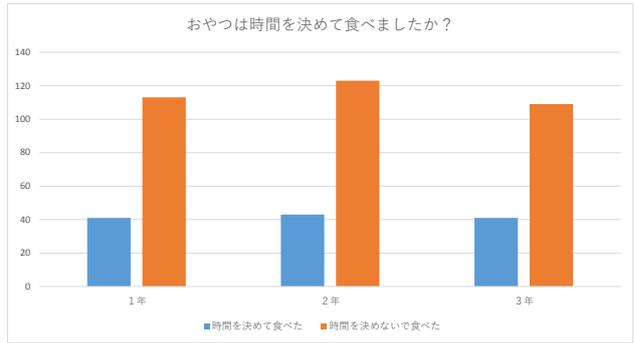
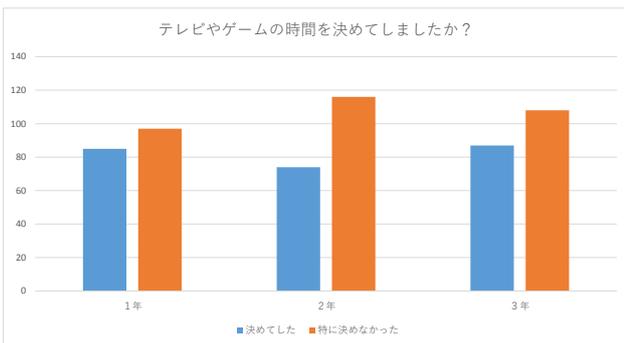
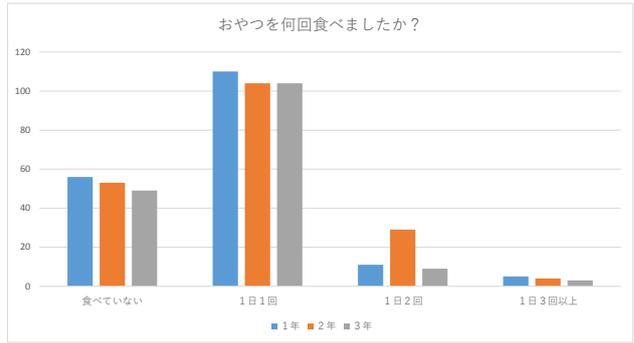
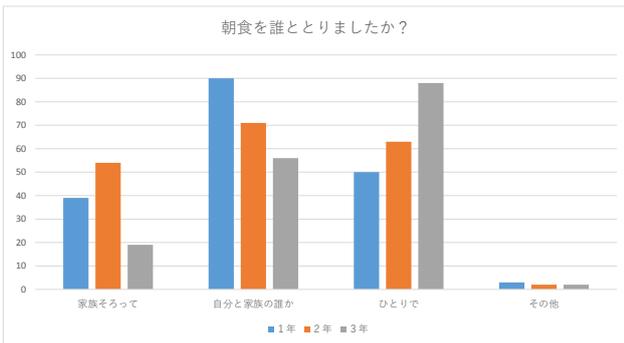
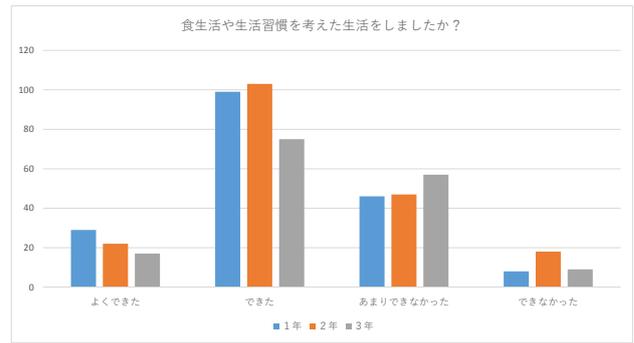
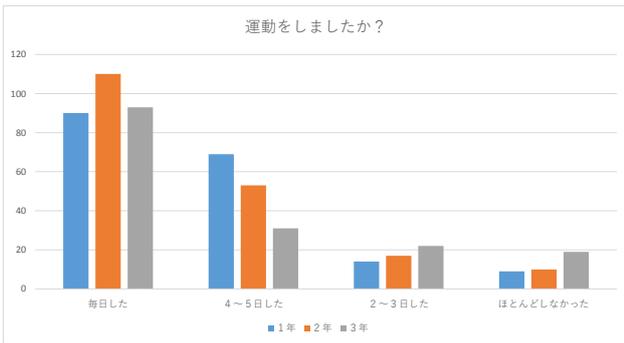
朝食の摂取率は高く、96%の生徒は毎日朝食を食べて登校しています。しかし、全校で数名の生徒がほとんど朝食をとらずに登校しており、毎日きちんと朝ごはんを食べていない生徒が4%ほどいることが分かりました。また、一人で朝食を食べる生徒が多く、3割を越える生徒が一人で食べています。



テレビやゲームの時間については、1～3時間の生徒が8割以上で中には6時間以上もテレビやゲームをしている生徒もいました。長時間テレビやゲームをすることが、成長期の子どもたちに及ぼす影響について考えてほしいと感じました。



今回の「いわぬま健幸運動」を通し、65%の子どもたちが食生活や生活習慣を考えた生活ができたと回答しています。今回の調査を、基本的な生活習慣（特に、「早寝・早起き・朝ご飯」「テレビやゲームの時間を考えた生活時間の工夫」）を見直すきっかけとしてほしいと思います。



「いわぬま健幸運動」は今後も実施し、子どもたちの『食事・運動・睡眠の調和のとれた正しい生活と、バランスのとれた食生活と適度な運動を取り入れた日常生活』の習慣化をめざして参ります。