

ほけんだより

令和7年2月27日 三井楽中学校保健室

2月も残りわずかとなりました。春に向かって体調に気を配りながら、学年最後の1か月を大切に過ごしてほしいと思います。

12月に五島市内の小中学生と保護者の方に生活習慣に関するアンケートが実施されました。その結果の一部を紹介します。

生活習慣に関するアンケート結果から 三井楽中学校は・・・

①平日朝ごはんを食べていますか？

「毎日食べる」87.9%（市中学生 87.5）

今後も継続しましょう



②平日何時頃起きますか？

「7時以降」15.2%（市中学生 11.3）

7時前の起床をめざしましょう

③歯みがきをしていますか？



「3回している」66.7%（市中学生 78.3）

「1回はしている」30.3%（市中学生 19.1）

「口は健康の入り口」

欠かさずみがきましょう

④平日どのくらいメディアを使っていますか？

「1～2時間以内」24.2%（市中学生 39.4）

「2～3時間以内」36.4%（市中学生 23.1）

「3時間以上」24.2%（市中学生 21.9）

2～3時間以内、3時間以上という回答が多かったです。

⑤メディアの使い方について、家での約束事がありますか？

三井楽中

「ある」

48.5%

市中学生

「ある」

54.1%

市中学校保護者

「ある」

78.3%

生徒と保護者の回答に大きな開きがあります。

⑥規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき・メディア使用）ができていますか？

「はい」39.4%（市中学生 52.7）

規則正しい生活ができていないと認識しています。

⑦規則正しい生活を送るために一番心がけたい項目は何ですか？

「メディアコントロール」33.3%（市中学生 24.4）

「早寝」27.3%（市中学生 30.8）

特にメディアコントロールを意識している割合が高いです。

～ 保護者の皆様へお願い ～

⑤は、生徒・保護者共通の質問でしたが、回答結果に開きがあり、認識のずれがあるようです。子ども達はメディアの約束事を忘れているのかもしれませんが。メディアの使い方について親子で話し合い、確認していただくとともに、引き続き家庭での見守り、声かけをよろしくお願いします。