



学校保健委員会だより



玉名中学校区学校保健委員会

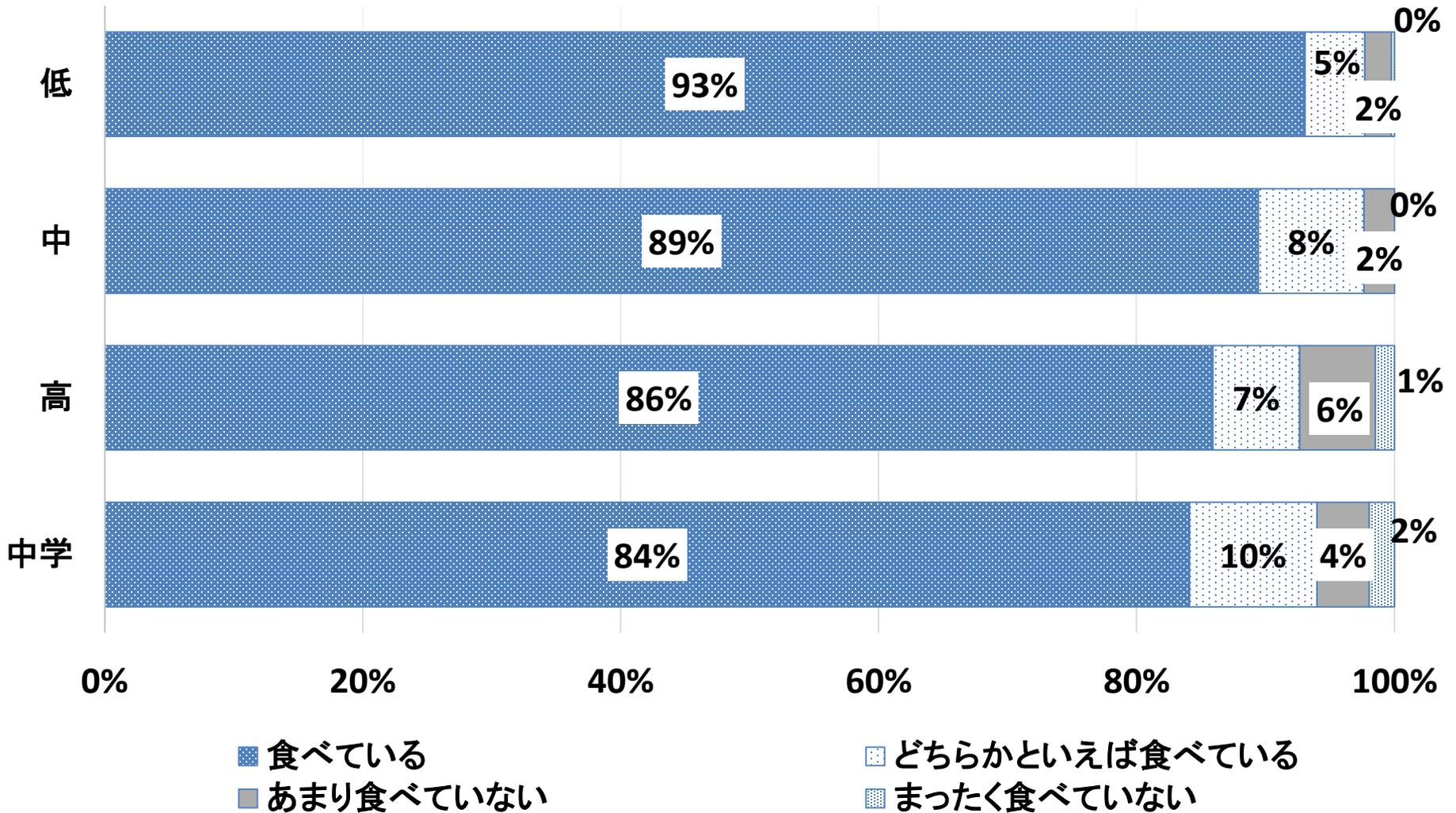
会長 玉名中学校 校長 前田 誠一郎

令和4年9月29日

7月に、玉名中学校区児童・生徒に生活リズムアンケートを実施しました。

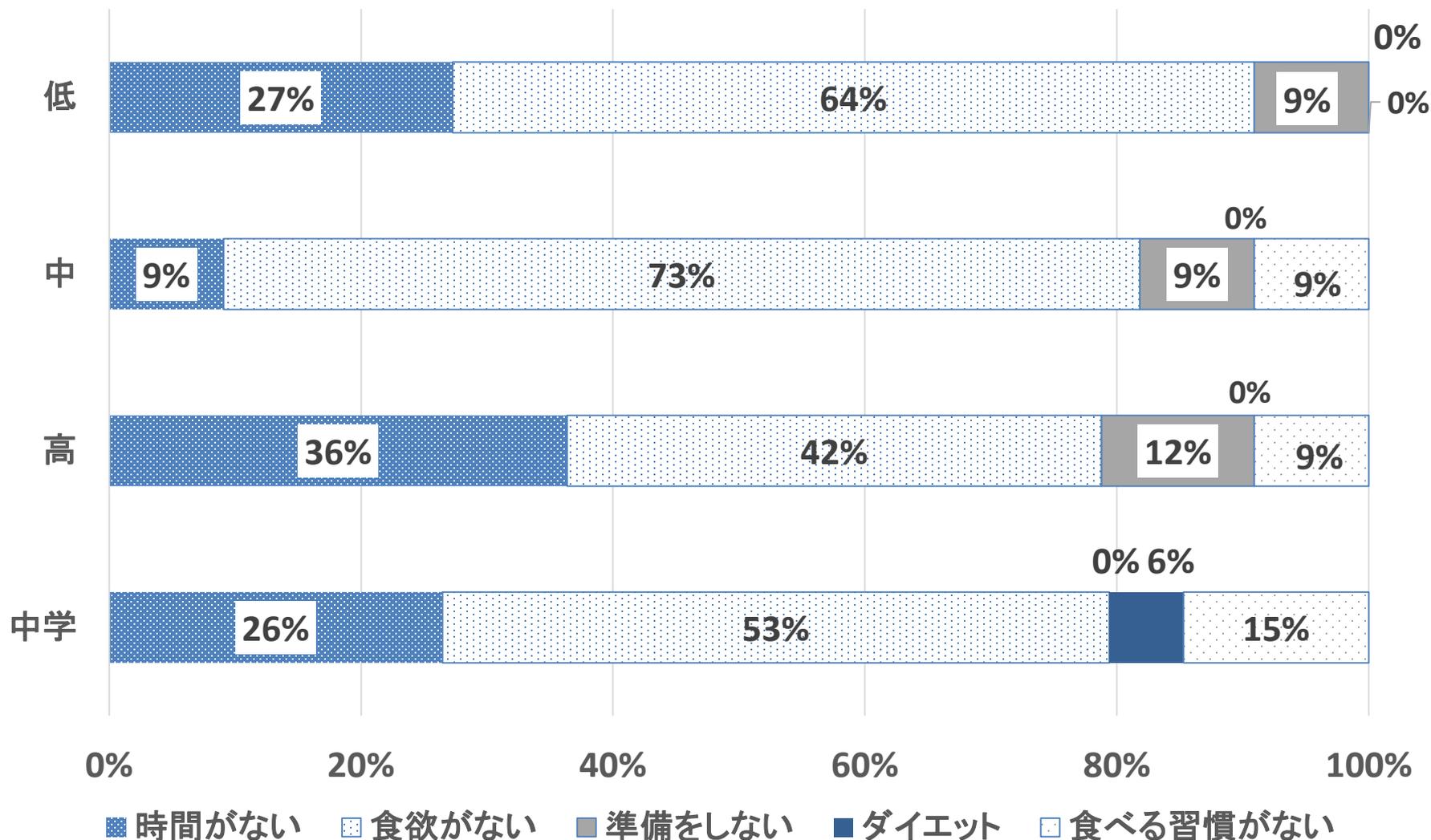
今年度の実施総数は、低学年(保護者対象)432人、中学年380人、高学年480人、中学生567人の計1,859人でした。ご協力ありがとうございました。その結果をご報告します。

朝食を毎日食べていますか



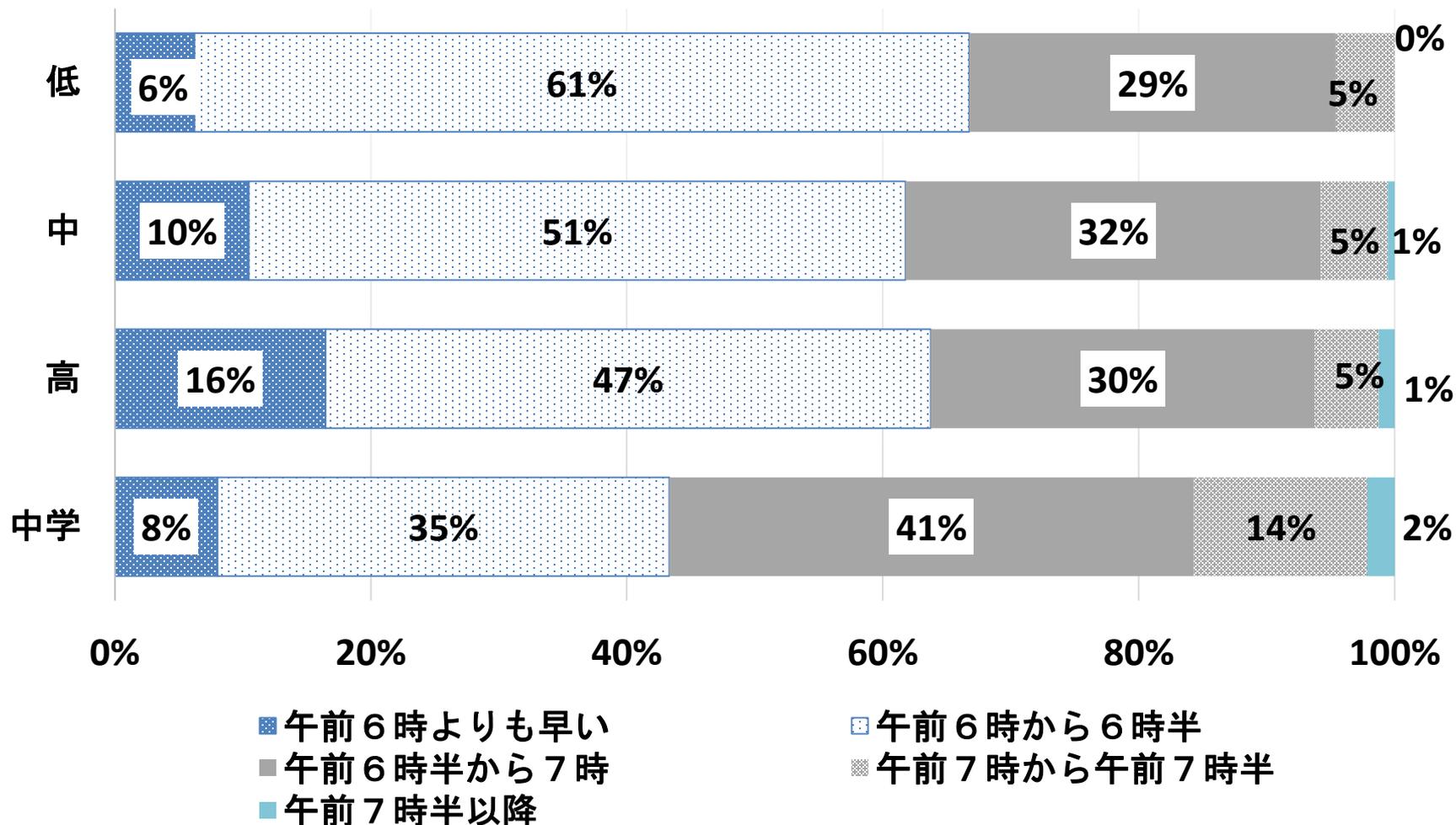
小・中学校ともに約95%の子供が朝食を食べているが、全体の約5%が朝食を「あまり食べていない」、「食べていない」と答えている。

朝食を食べない理由は何ですか



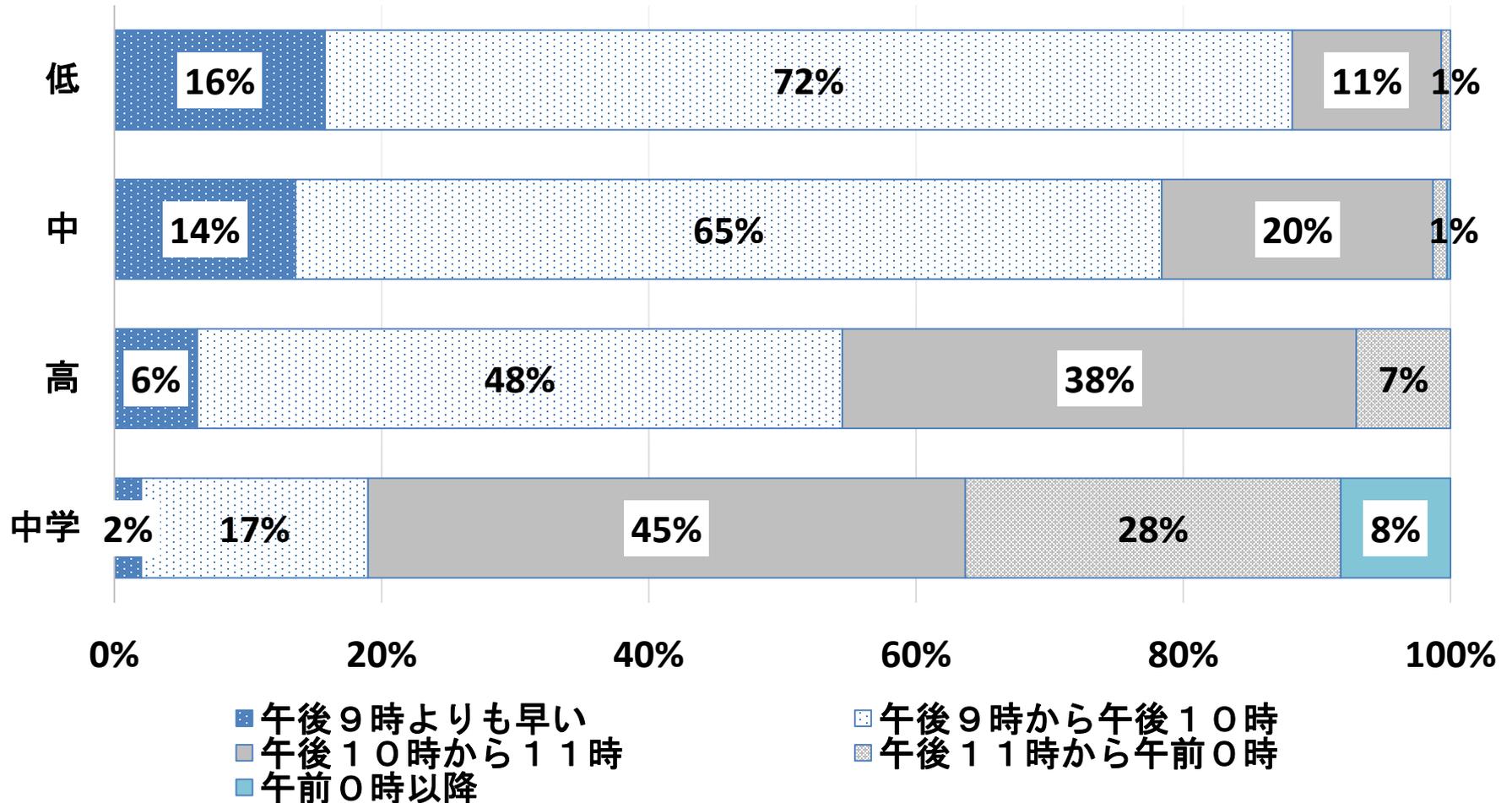
中学生になると、朝食を食べない理由が「準備をしない」がなくなり、「ダイエット」のためが増加している。

普段（月～金）何時ごろ起きますか



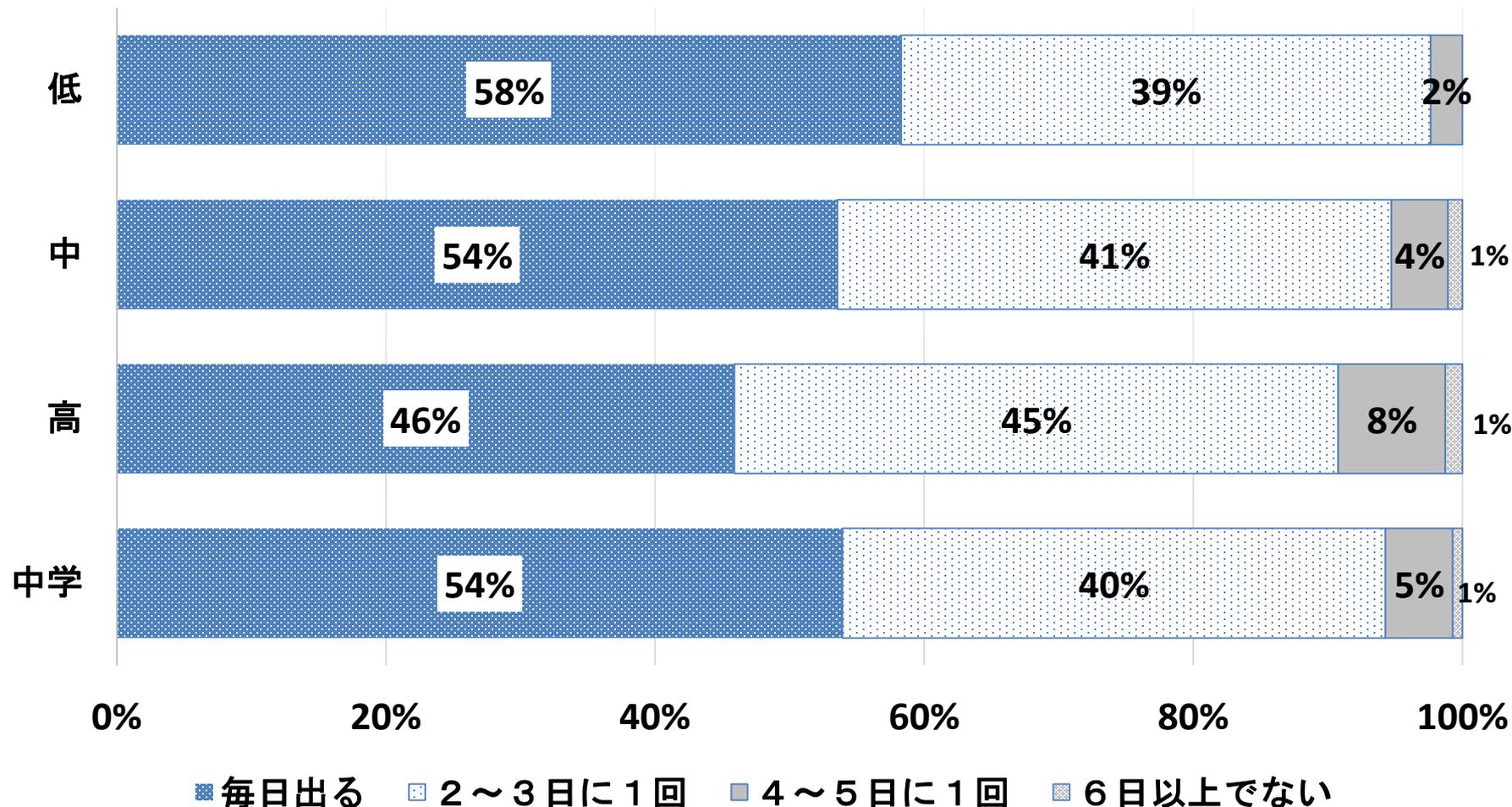
小学生は約95%が午前7時前までの起床ができているが、中学生は午前7時以降の起床が約16%と、小学生より遅く起きている割合が高い。

普段（月～金）何時ごろ寝ますか



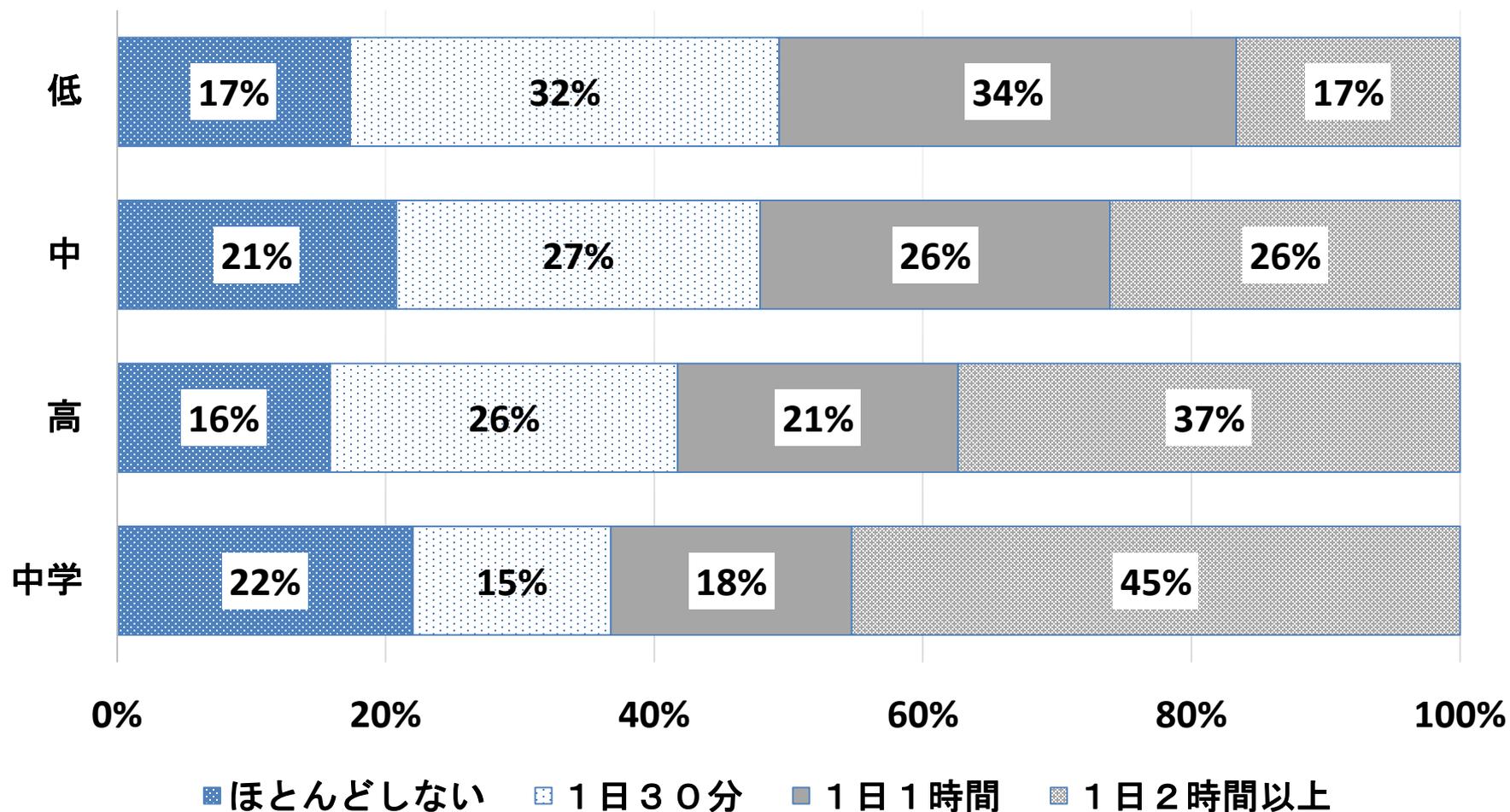
低、中学年は午後10時までに就寝している児童が多いが、高学年では午後10時以降に就寝する児童が増えている。中学校になると就寝時刻が遅くなり、約8%の生徒が午前0時以降に就寝している。

排便はどのくらいの頻度で出ますか



約半数の児童生徒が毎日排便がみられているが、中・高学年や中学生では4日以上排便がみられない児童が5%以上みられる。

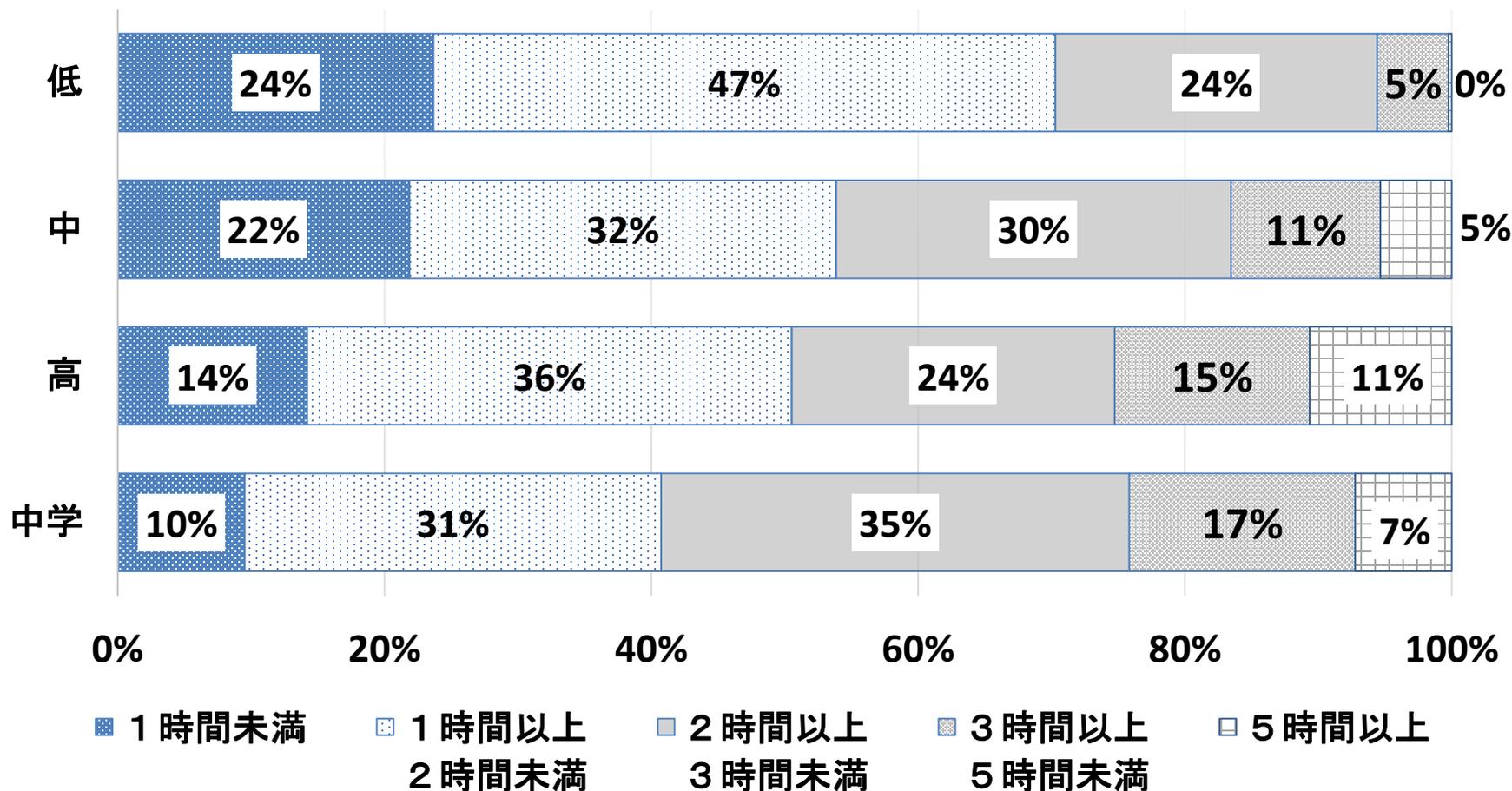
休日（土日）スポーツや外遊びをどのくらいしますか



昨年度と同じく約2割の児童生徒が、休日にスポーツや外遊びをほとんどしない。一方で、学年が上がるにつれて2時間以上スポーツをする児童生徒が増えている。

普段（月～金）どのくらいメディアに接していますか

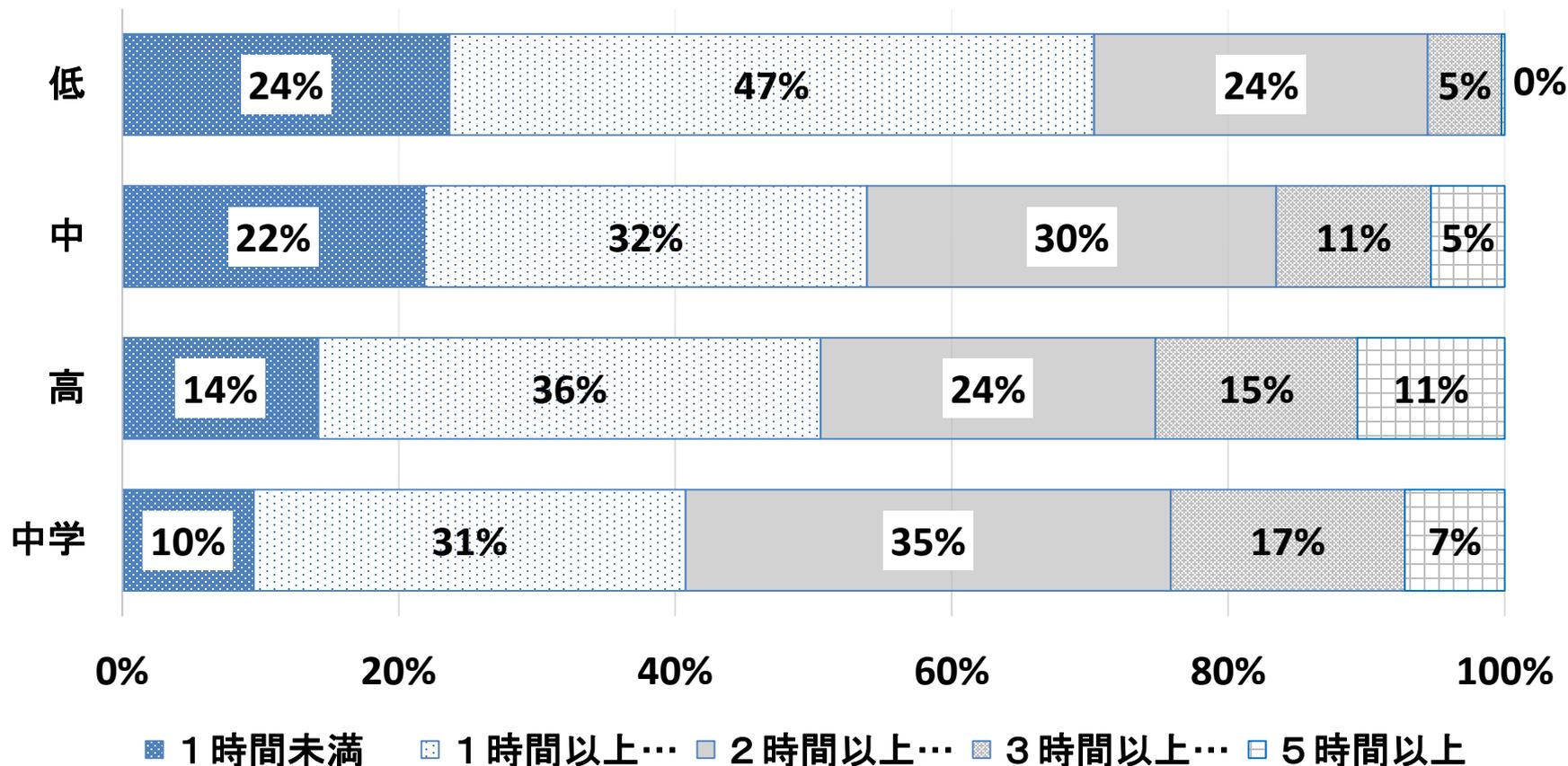
※メディアとは、テレビ、ゲーム、スマホ、ユーチューブ等を含みます。



年々メディアに接する時間が増加している。特に低学年は、2時間以上の使用が昨年より約5%多くみられた。

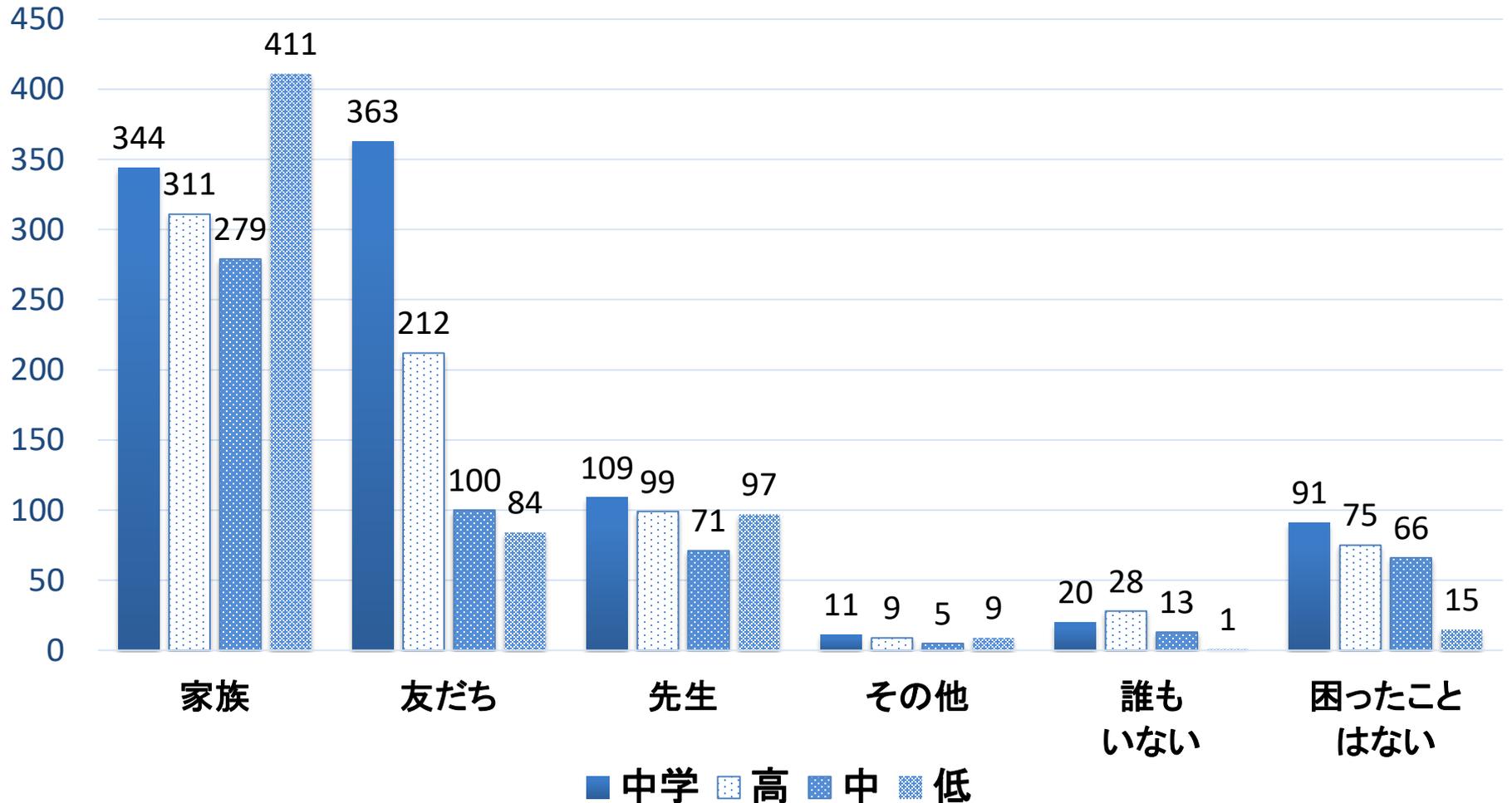
休日（土日）どのくらいメディアに接していますか

※メディアとは、テレビ、ゲーム、スマホ、ユーチューブ等を含みます。



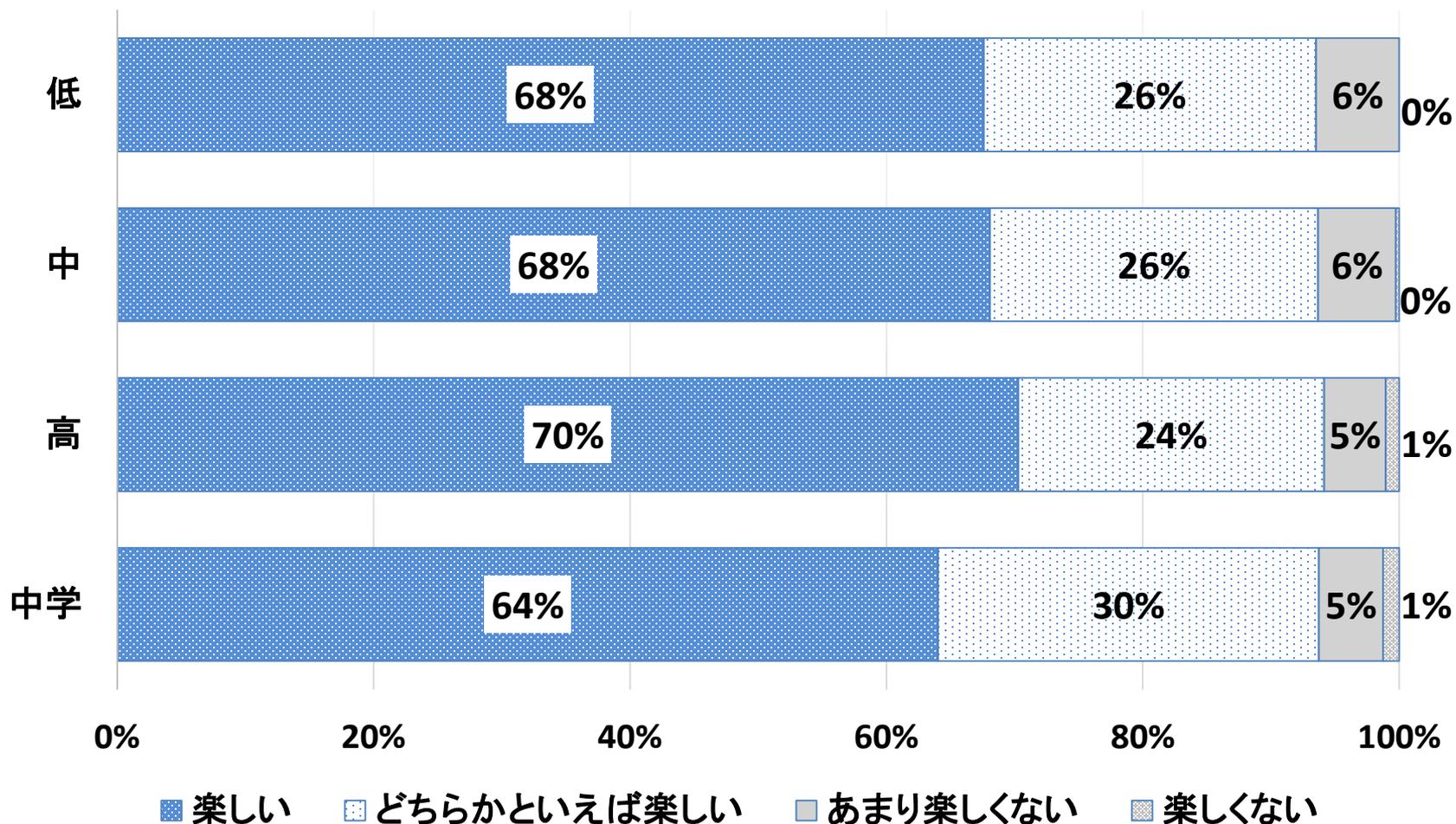
平日と比べてメディアの使用時間は全体的に長い。昨年度に比べ大幅に増加していたのは、高学年の5時間以上使用する児童の割合だった。

困ったことがあったら誰に相談しますか（複数回答可）



学年が上がるにつれ、相談相手が家族から友だちへと移行している。また、誰もいないと回答したのは高学年が一番多かった。

学校は楽しいと感じていますか



概ね楽しいと感じているのは、小・中学校ともに90%を超えている。一方で、約6%の児童・生徒が「あまり楽しくない」「楽しくない」と答えている。

小学生は、熊本県が望ましいとしている「22時就寝」の視点からみると、低中学年は約80%ができていて、高学年になると約50%しかできていません。メディア接触時間と比較すると、学年が上がるごとに接触時間が長くなっています。

中学生は、昨年と比較してメディア接触時間がやや増加しました。平日が約24%（+3%）、休日は約58%（-1%）の生徒が3時間以上使用していました。その内、5時間以上使用している子供が平日は約7%、休日は約26%いました。

小学校・中学校ともに休日の運動の機会が2極化しています（1時間以上:50~60%、殆どしない:約20%）。昨年の結果と殆ど変わらないことから、コロナ禍の影響で、メディア接触時間が増える一方で、運動の機会が少ない子供の運動不足が心配されます。また、メディア接触時間についても、発達段階に応じたメディアコントロールの啓発が必要だと思われます。

アンケート結果から見えてきたことを参考にさせていただいて、今後も各ご家庭で子供たちの生活リズムやメディア接触のあり方について話し合っていたいただきたいと思います。