



保健だより 5 月号

-素直で明るくたくましく-



令和6年5月17日
県立八頭高等学校

今年度は「生活習慣を整える」取組を行います。4月に実施した「健康教育アンケート」の学年ごとの分析と考察を生徒保健委員が行っています。その中で、八頭高生には「睡眠」「朝食摂取」等に課題があり、その課題解決のために生徒主体でできることを考えてみました。

「スマート・ライフ・プロジェクト」が始まります

「健康寿命をのばそう！」をスローガンに国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動が、厚生労働省主催で行われています。八頭高でも、これにのって、人生100年時代を健康で明るく過ごせる力をつけていきたいと考えます。

八頭高生が「スマート」になるために、次の3つの「S」を提案したいと考えています。

S 睡眠(良質な睡眠で、学習・部活動を支えよう)

S 摂取(朝食、タンパク質、水分を摂取しよう)

S 整理(整理で環境を整え、学習に集中しよう)

今の八頭高生にとって必要なことだと思います。前期は「朝食摂取」「水分摂取」で熱中症予防に努めます。後期は「睡眠」について取組みます。年間を通して「整理」(マイボトル運動含め)に努め、生徒が主体的に「生活習慣を整える」取組を実践したいと考えています。

私たちのからだは「食べもの」でできています

私たちのからだを「車」に例えたら...



「生活習慣を整える」まずは朝食を毎日とりよう

政府が出している「第4次食育推進基本計画」には「朝食を欠食する国民を減らす」目標があり、「朝食を欠食する子供の割合*4.6%」を令和7年度には0%にする目標値を掲げています。

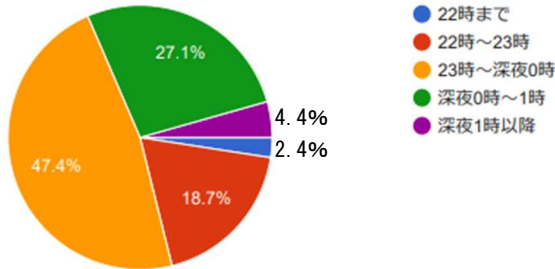
まずは「朝食を食べること」、できれば「主食」だけでなく「主菜」「副菜」もバランスよく摂取しましょう。「スマート・ライフ・プロジェクト」前期は「摂取のS」に取組みます。

(※令和元年度小学校6年生のデータ、つまり今の高校2年生が小学6年生のときの全国調査数値)

「健康教育アンケート」の結果より

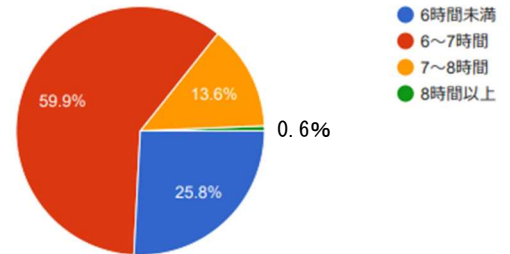
① 普段（平日）の就寝時刻を教えてください。

616 件の回答



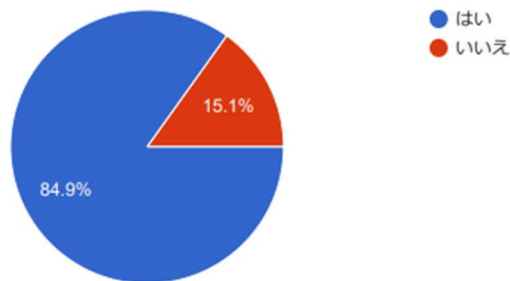
② 普段（平日）の睡眠時間を教えてください。

616 件の回答



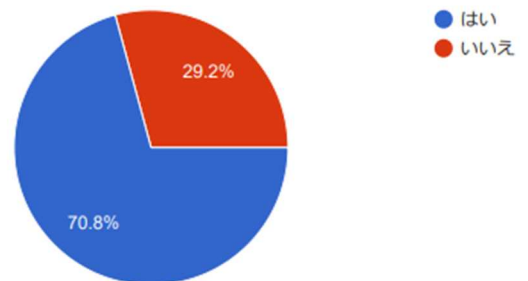
③ 就寝、30分前にスマホを利用していますか？

616 件の回答



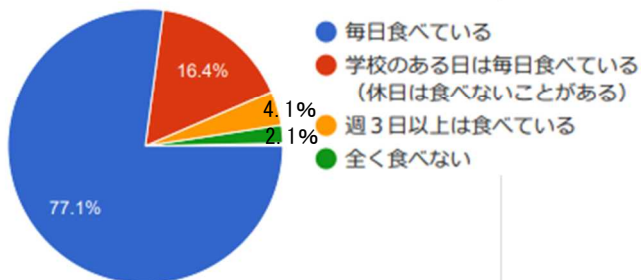
④ 普段（平日）、睡眠が足りないと感じますか？

616 件の回答



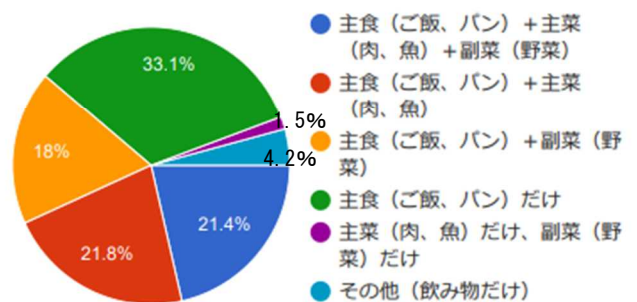
⑤ 朝食を毎日食べていますか？

616 件の回答



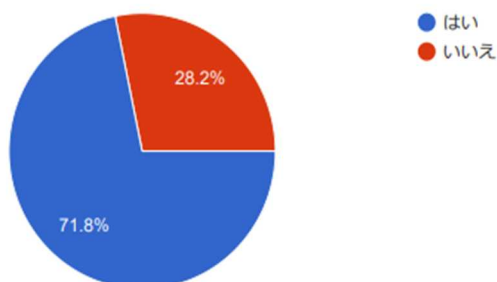
⑥ 朝食の内容を教えてください。

616 件の回答



⑧ 毎日排便（大便）をしていますか？

616 件の回答



⑨ 自主的に運動するよう心がけていますか？（体育授業の運動は含めず自転車通学・運動部活動等は含める）

616 件の回答

