

# 【第1回】生活習慣に関するアンケートの実施

## 1 目的

生活習慣（睡眠、メディア使用）に関する実態を把握するため。

結果をもとに学習を重ね、児童生徒の生活習慣に対する関心や意欲を高めるため。

## 2 期間

令和5年7月4日（火）～7月7日（金）

## 3 対象

全校児童生徒の保護者

## 4 方法

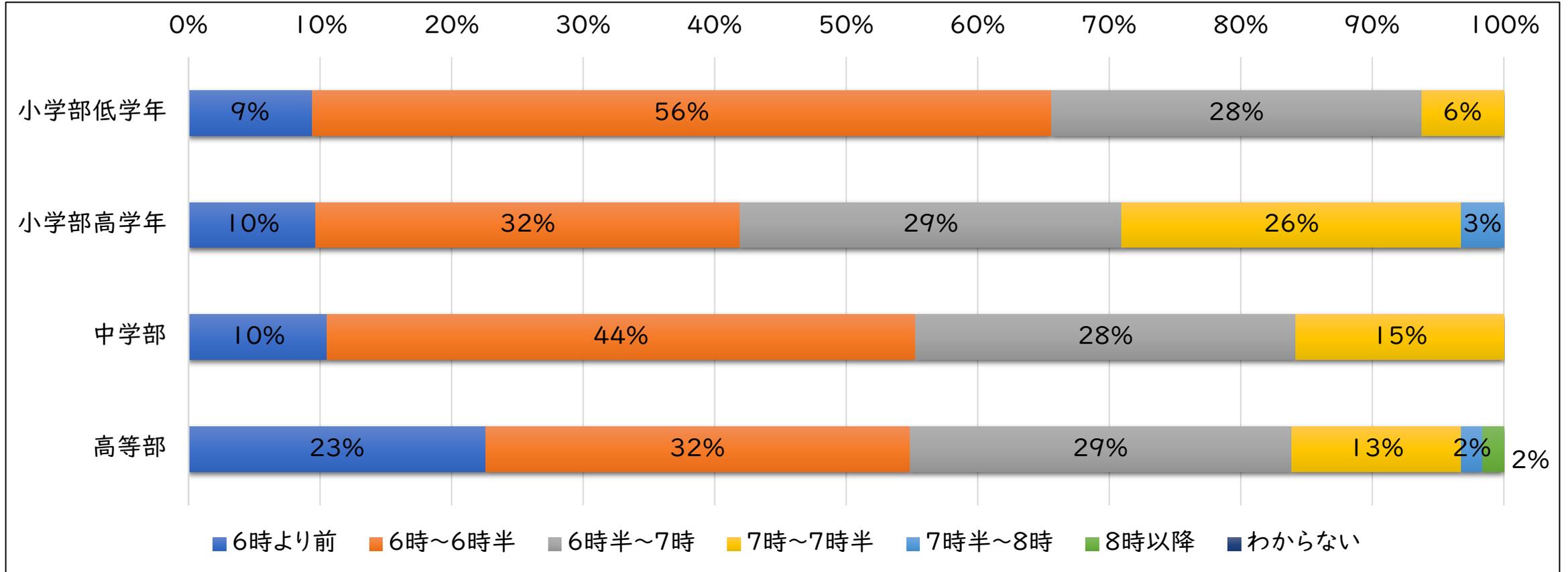
配布書類又はGoogle フォームにて回答

# 結果より

	回収者数(人)	回収率(%)
小学部	63	92.6
中学部	39	95.1
高等部	62	98.4
合計	164	95.3

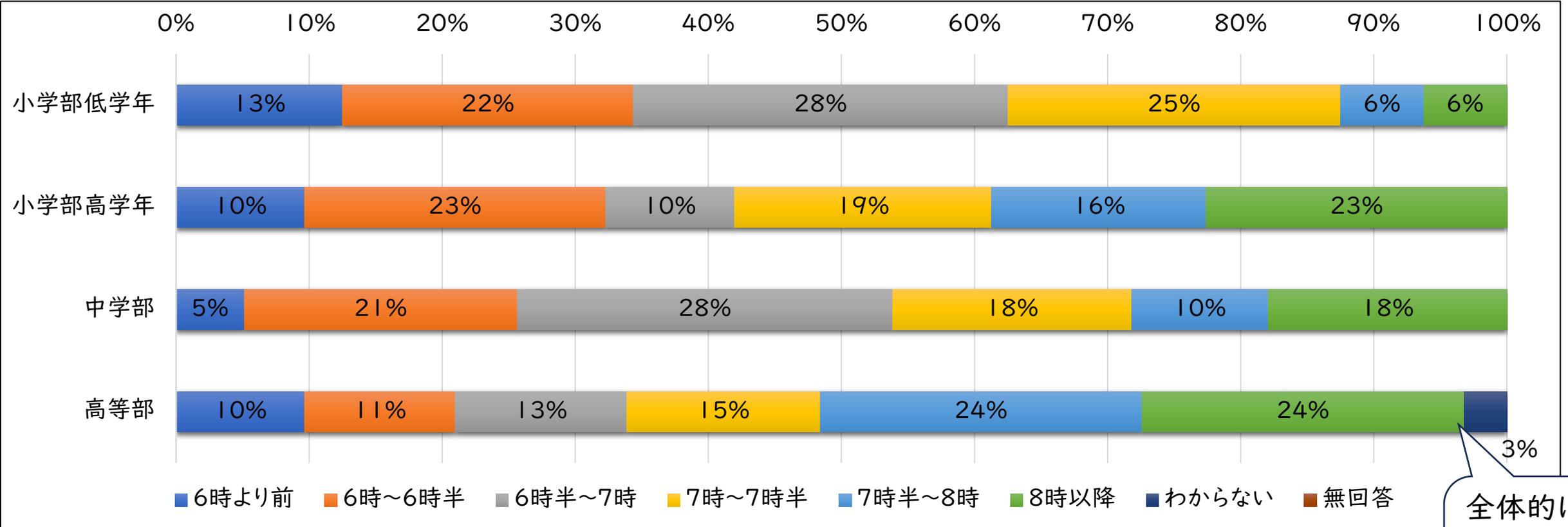


# 問1 朝、何時ごろに起きていますか？(平日)



学部	6時より前	6時~6時半	6時半~7時	7時~7時半	7時半~8時	8時以降	わからない	無回答
小学部低学年	3	18	9	2	0	0	0	0
小学部高学年	3	10	9	8	1	0	0	0
中学部	4	17	11	6	0	0	0	0
高等部	14	20	18	8	1	1	0	0

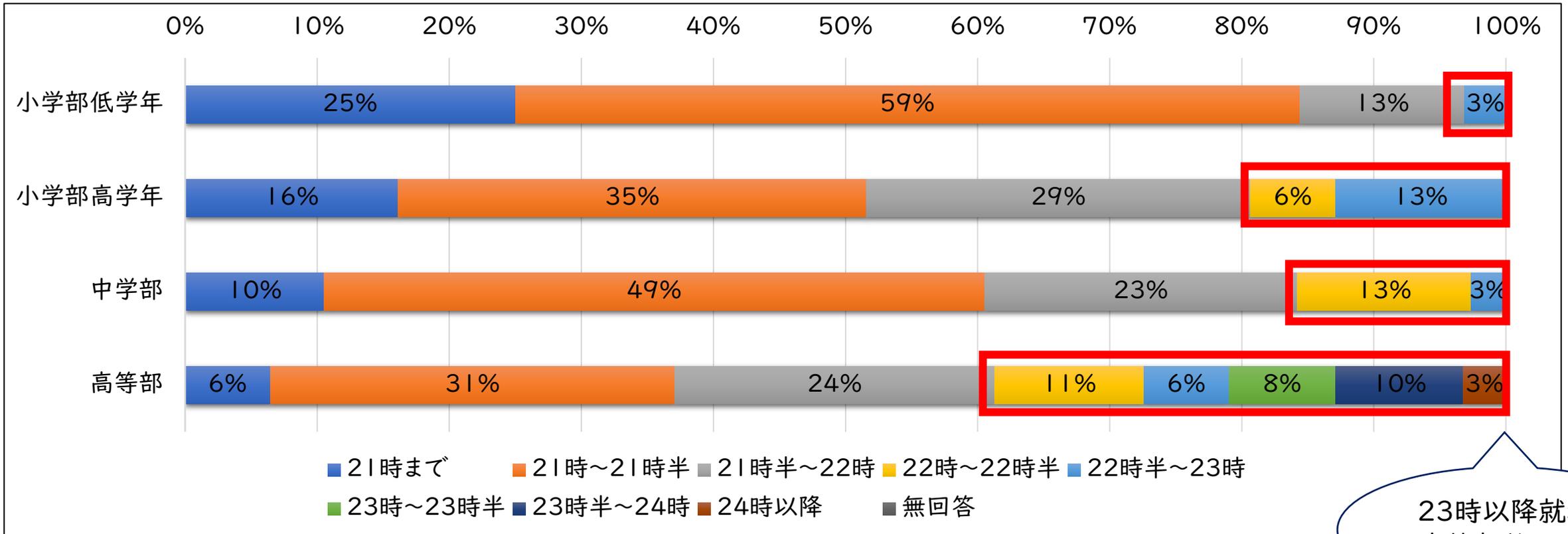
# 問1 朝、何時ごろに起きていますか？(休日)



全体的に  
平日の  
約1時間  
遅い

学部	6時より前	6時~6時半	6時半~7時	7時~7時半	7時半~8時	8時以降	わからない	無回答
小学部低学年	4	7	9	8	2	2	0	0
小学部高学年	3	7	3	6	5	7	0	0
中学部	2	8	11	7	4	7	0	0
高等部	6	7	8	9	15	15	2	0

## 問2 夜、何時ごろに寝ていますか？(平日)

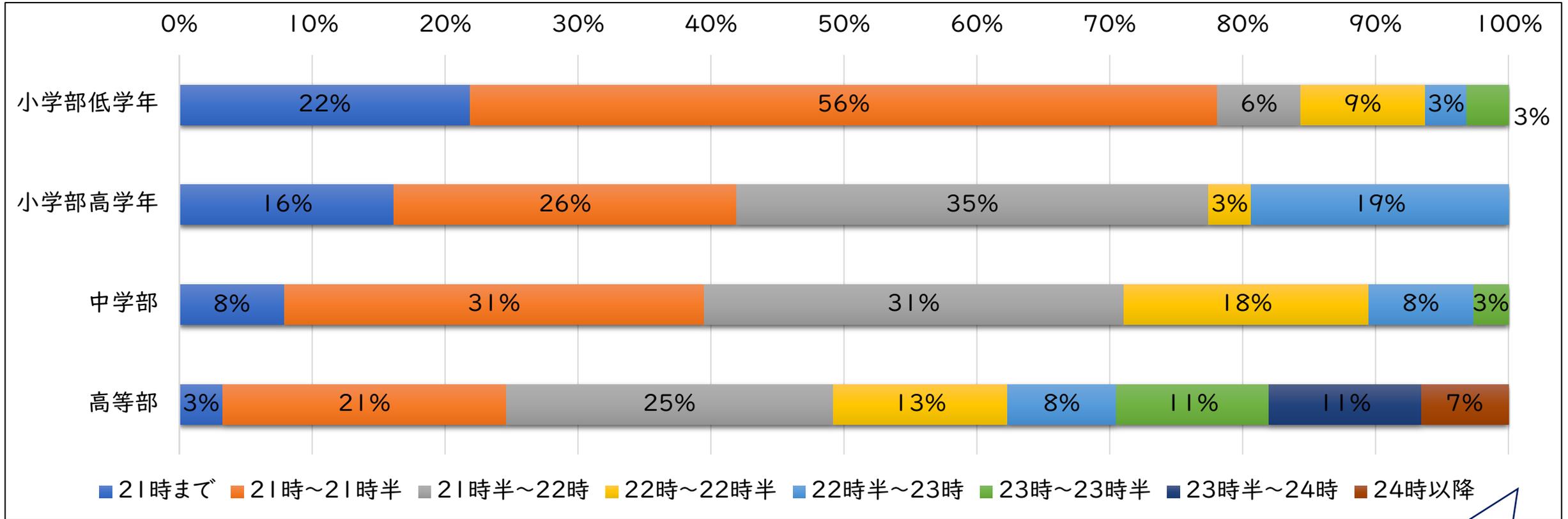


23時以降就寝  
高等部約20%

睡眠の  
ゴールデンタイム  
22:00~2:00に  
成長ホルモンが  
もっとも分泌される

学部	21時まで	21時~21時半	21時半~22時	22時~22時半	22時半~23時	23時~23時半	23時半~24時	24時以降	無回答
小学部低学年	8	19	4	0	1	0	0	0	0
小学部高学年	5	11	9	2	4	0	0	0	0
中学部	4	19	9	5	1	0	0	0	1
高等部	4	19	15	7	4	5	6	2	0

## 問2 夜、何時ごろに寝ていますか？(休日)

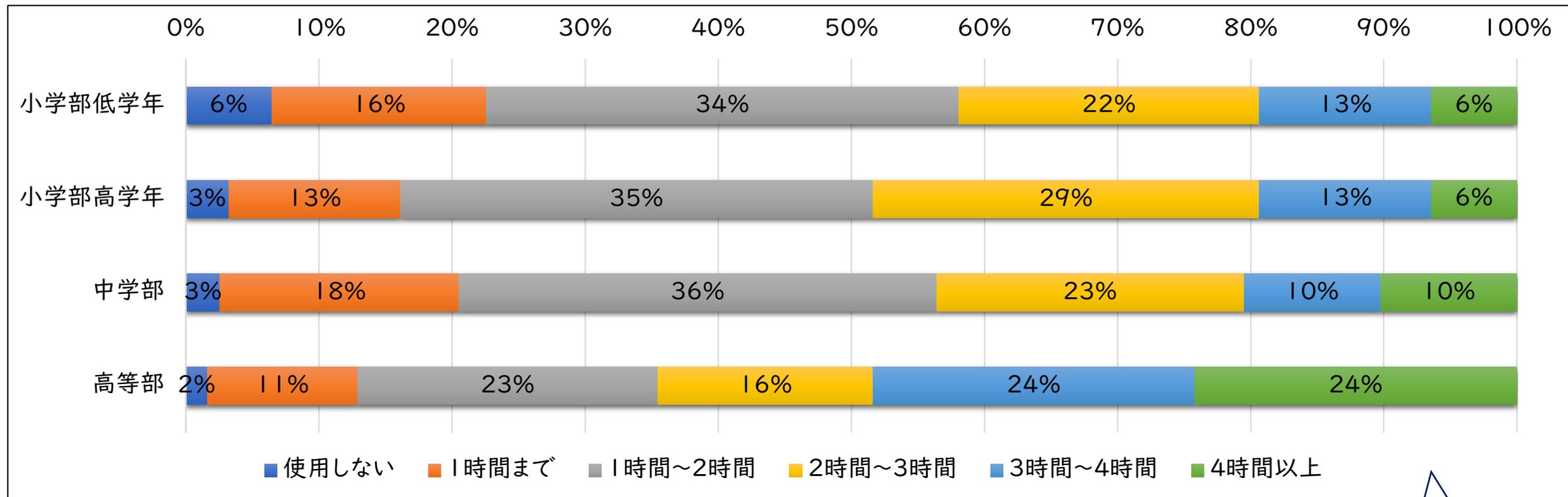


学部	21時まで	21時~21時半	21時半~22時	22時~22時半	22時半~23時	23時~23時半	23時半~24時	24時以降	無回答
小学部低学年	7	18	2	3	1	1	0	0	0
小学部高学年	5	8	11	1	6	0	0	0	0
中学部	3	12	12	7	3	1	0	0	1
高等部	2	13	15	8	5	7	7	4	0

23時以降就寝  
全体約9%  
高等部約30%

休日も  
発達段階に応じた  
ゴールデンタイムを  
意識したい

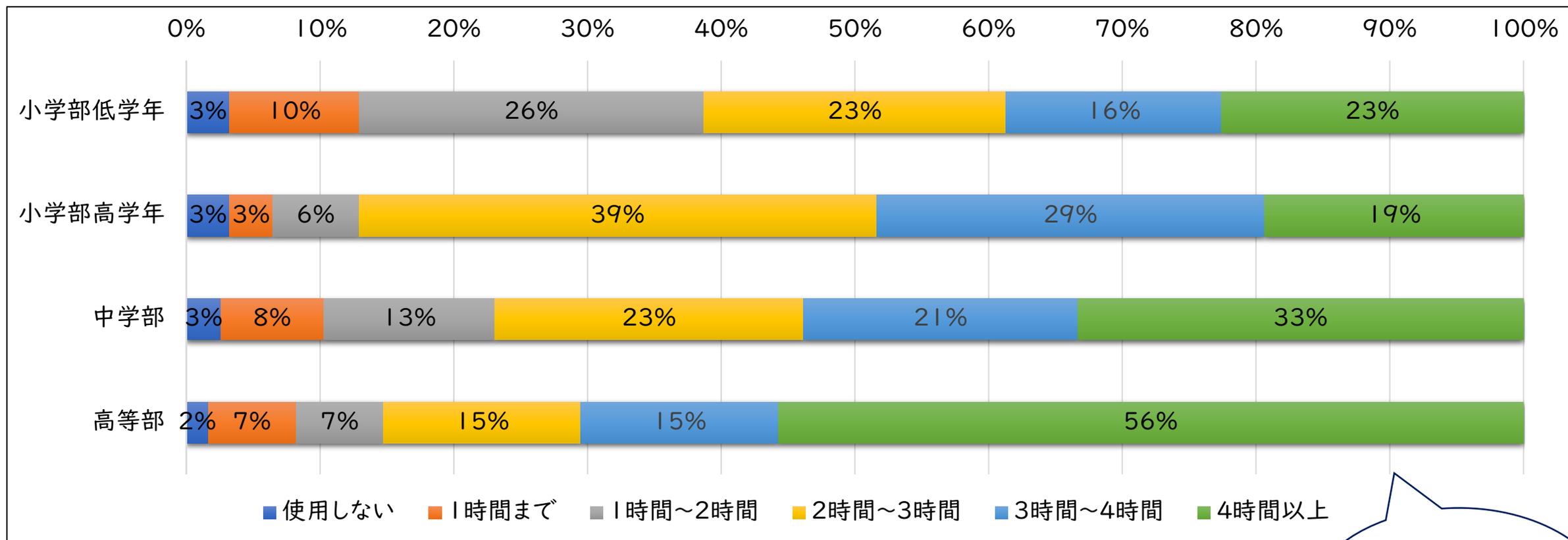
### 問3 一日にどのくらいの時間、テレビや携帯電話（スマートフォンを含む）、パソコン、タブレット、ゲームなどの機器を使用していますか？（平日）



学部	使用しない	1時間まで	1時間~2時間	2時間~3時間	3時間~4時間	4時間以上	無回答
小学部低学年	2	5	11	7	4	2	1
小学部高学年	1	4	11	9	4	2	0
中学部	1	7	14	9	4	4	0
高等部	1	7	14	10	15	15	0

4時間以上  
全体約12%

### 問3 一日にどのくらいの時間、テレビや携帯電話(スマートフォンを含む)、パソコン、タブレット、ゲームなどの機器を使用していますか?(休日)



学部	使用しない	1時間まで	1時間~2時間	2時間~3時間	3時間~4時間	4時間以上	無回答
小学部低学年	1	3	8	7	5	7	1
小学部高学年	1	1	2	12	9	6	0
中学部	1	3	5	9	8	13	0
高等部	1	4	4	9	9	34	1

4時間以上  
全体約33%

問4 左記のものを使って何を使用していますか？

問4 家庭で使っているものはなんですか？(複数回答可)

学部	テレビ	携帯電話 (スマートフォン含む)	パソコン	タブレット	ゲーム機	その他
小学部低学年	25	20	0	9	4	0
小学部高学年	25	8	1	21	6	0
中学部	29	13	5	21	14	0
高等部	46	42	4	25	23	2

学部	
小学部低学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子供向け教育番組視聴</li> <li>・アプリでのゲーム</li> <li>・YouTube動画視聴</li> <li>・テレビ電話</li> <li>・漢字の練習</li> </ul>
小学部高学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・撮った写真、動画をみる など</li> </ul> <p>特に、YouTube動画視聴が多く見られました。</p>
中学部	<ul style="list-style-type: none"> <li>・知育のアプリゲーム</li> <li>・switch、DSなどでのゲーム</li> <li>・YouTube動画視聴</li> <li>・テレビ視聴</li> <li>・SNS</li> <li>・撮った写真、動画をみる</li> <li>・LINEのやりとり</li> </ul> <p>特に、YouTube動画視聴、ゲームが多く見られました。</p>
高等部	<ul style="list-style-type: none"> <li>・YouTube動画視聴</li> <li>・switch、スマホ、DSなどでのゲーム(オンラインゲームも含む)</li> <li>・テレビ、DVD視聴</li> <li>・ツイッター、TikTok</li> </ul> <p>特にYouTube動画視聴、ゲームなどが多く見られました。</p>

何を使用していますか？

全体で見ると・・・

第1位 YouTube視聴

第2位 テレビ番組視聴

第3位 ゲーム(switch、DSなど)

# アンケート結果まとめ 1

## <起床時刻について>

- ・休日は平日より約1時間遅い。

睡眠のゴールデンタイム  
22:00~2:00に  
成長ホルモンがもっとも分泌される

## <就寝時刻について>

- ・平日・・・高等部の約20%の生徒が23時以降に就寝。
- ・休日・・・全体の約9% (高等部の約30%) が23時以降に就寝。

## <テレビや携帯電話(スマートフォンを含む)、パソコン、タブレット、ゲームなどの機器の使用時間>

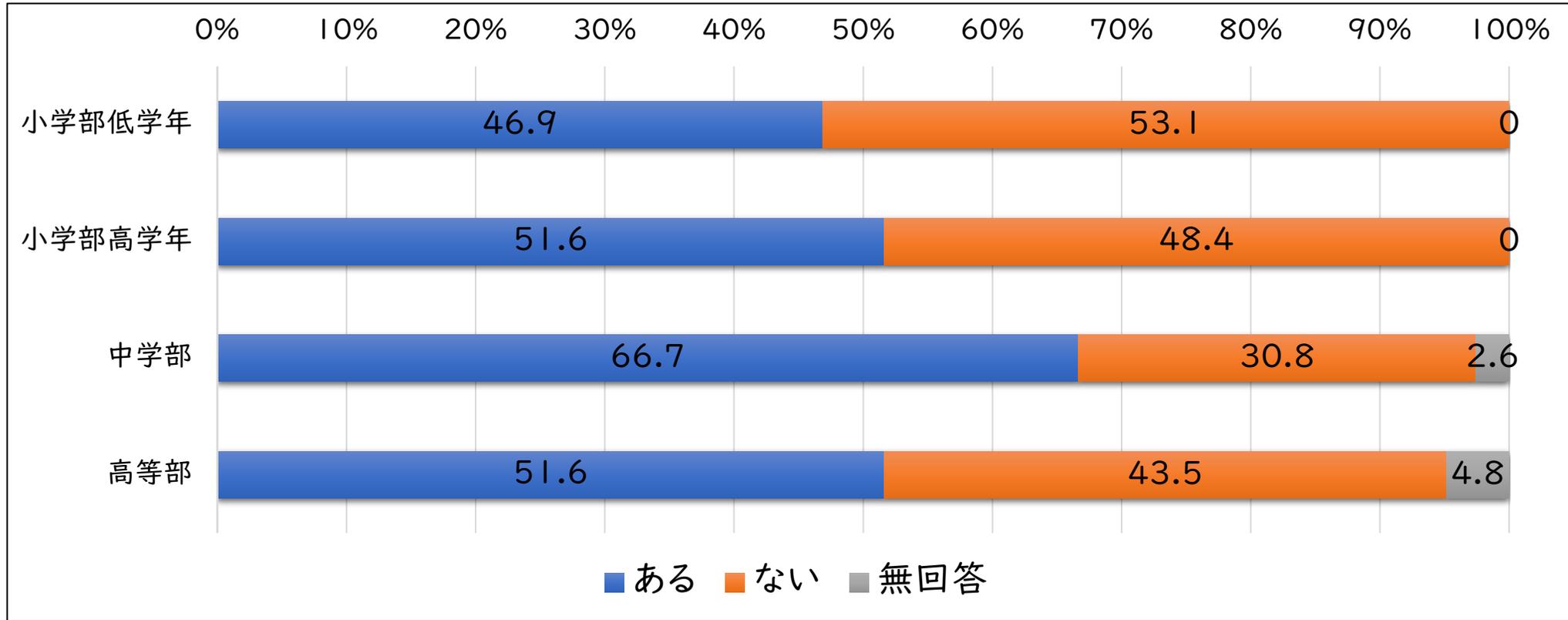
- ・平日・・・4時間以上→全体の約12%
- ・休日・・・4時間以上→全体の約33%

使用時間が長くなるほど  
就寝時刻も遅くなることが  
考えられる

## <主な使用内容>

- ・YouTube視聴、テレビ番組視聴、ゲーム(switch、DSなど)

# 問5 テレビや携帯電話（スマートフォン含む）、パソコン、タブレット、ゲーム機などを使用する時の家庭のルールはありますか？



学部	ある	ない	無回答	合計
小学部低学年	15	17	0	32
小学部高学年	16	15	0	31
中学部	26	12	1	39
高等部	32	27	3	62
合計	89	71	4	164

**ルールがある家庭が  
全体の約54.3%**

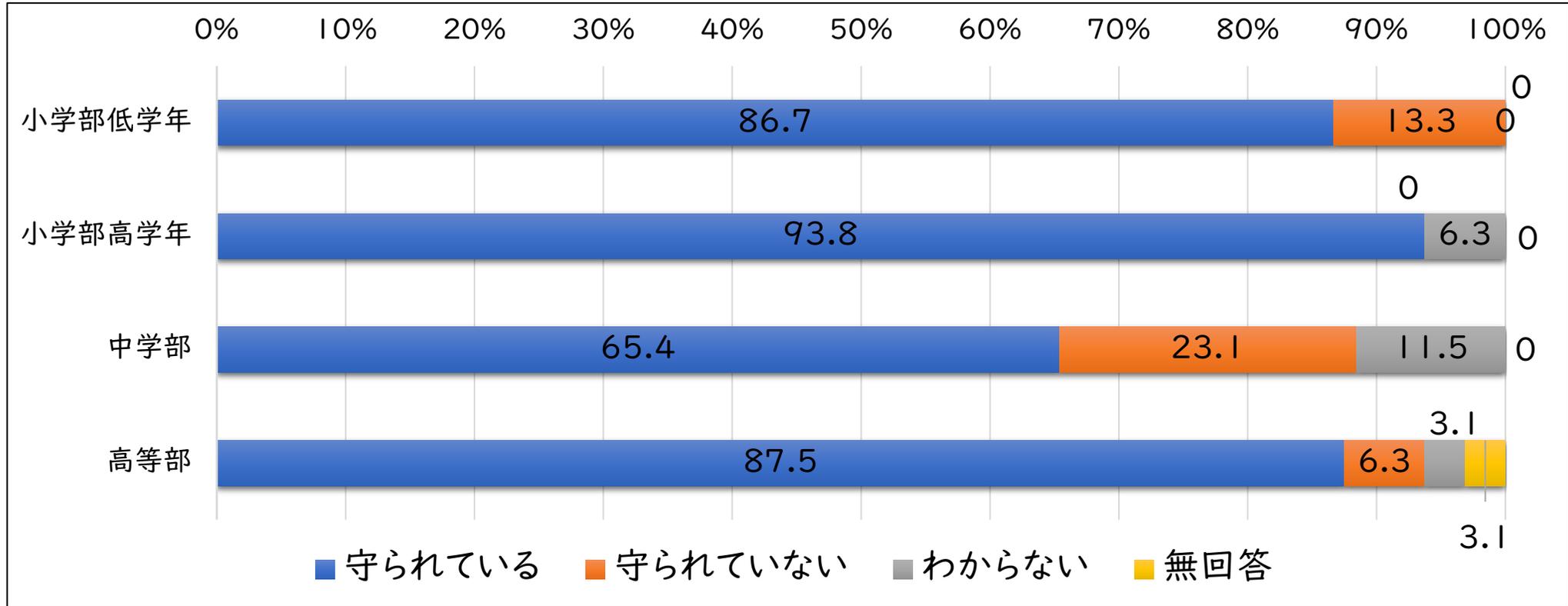
問5の2 どんなルールですか？

## 〈カテゴリー化して分類〉

- ★ 使用する時間を決める
- ★ 保護者の許可、アプリの使用制限
- ★ 食事中は見ない
- ★ 使用する場所を決める
- ★ 休憩しながら使用する
- ★ すべきことを終えてから使用する
- ★ 音量、明るさ、距離に気をつける
- ★ その他(曜日で使用する機器を分ける、使用するゲーム機を決める等)

全体89名

## 問6 「ある」と答えた方…家庭でのルールは守られていますか？



学部	守られている	守られていない	わからない	無回答	合計
小学部低学年	13	2	0	0	15
小学部高学年	15	0	1	0	16
中学部	17	6	3	0	26
高等部	28	2	1	1	32
合計	73	10	5	1	89

子どもと一緒に  
達成しやすいルールを  
考えることが大切

# アンケート結果まとめ2

- メディアを使用するときのルールがある家庭は、全体の約54.3%
- 「ルールがある」と答えた家庭の約82%がルールが守られていると回答

児童生徒自身が**主体的かつ適切に**メディアを使用することを目指す



今の発達段階では  
何が大切か？何ができるか？

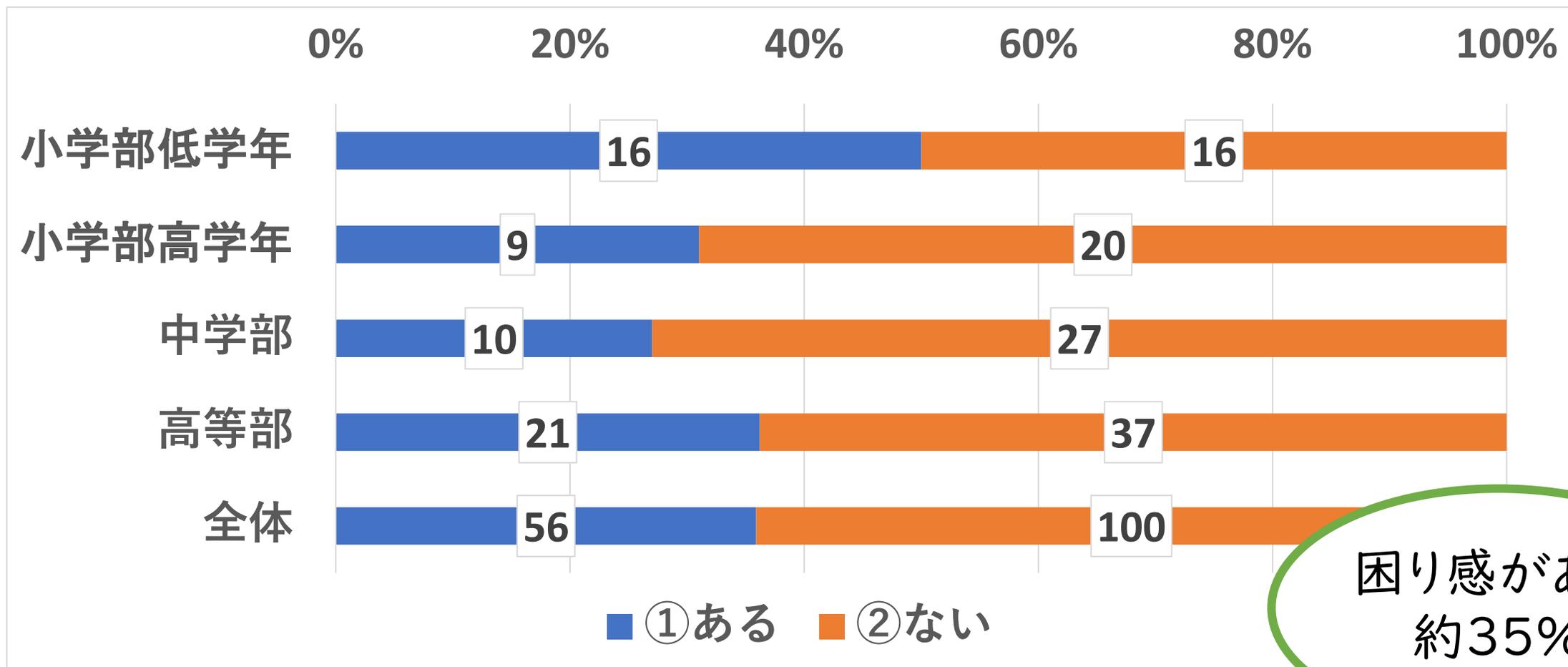
**対話**をとおして



**子どもと一緒に、達成しやすいルール**を考えることが大切

※一度決めたら終わりではなく、一人ひとりの**発達や状況に合わせて、随時見直す**

問7 テレビや携帯電話（スマートフォン含む）、パソコン、タブレット、ゲーム機などを使用する上で、家庭で困っていることはありますか？



## 問7の2 どんな困り感ですか？

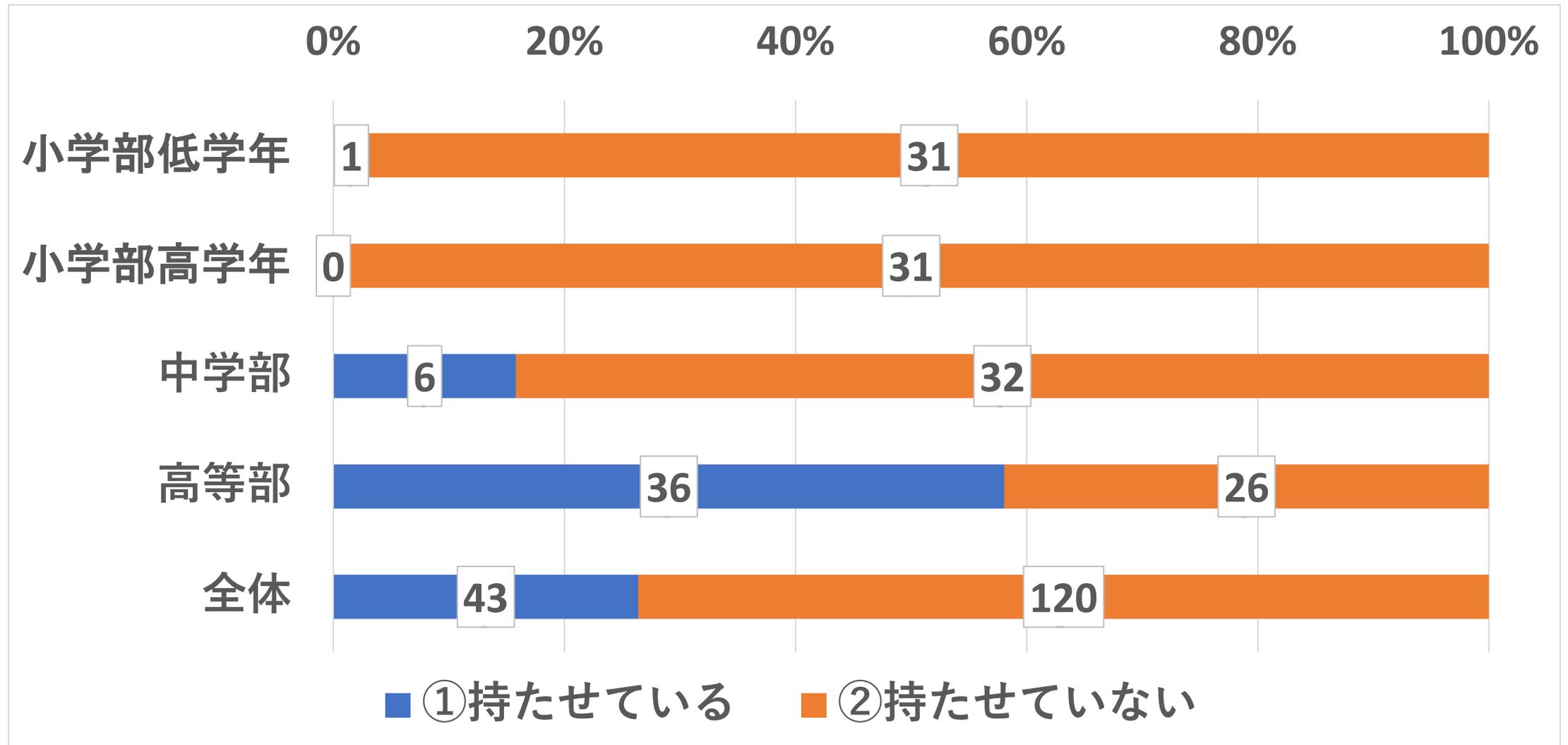
- TV・スマホ等の長時間使用
- 終了時間が守れない
- ルールが守れない

- 姿勢・視覚機能への影響
- 音量
- 過集中による指示の通らなさ

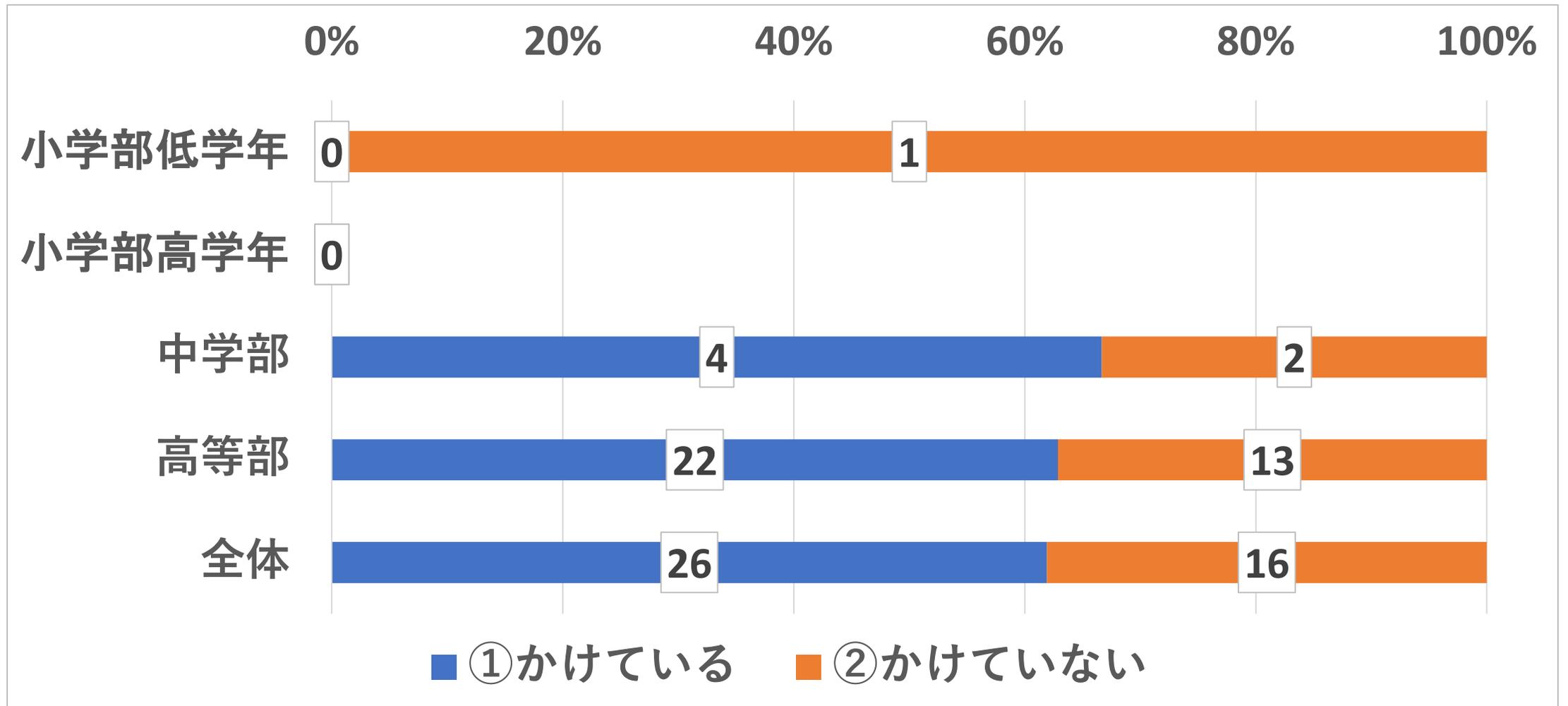
- 本人が不機嫌になる
- ほかの行動に変えられない

- 言動への不適切な影響

## 問8 携帯電話やスマートフォンを持たせていますか？



問9 「持たせている」と答えた方について、  
フィルタリング機能はかけていますか？



# アンケート結果まとめ3

- 終了時刻をはじめとした**家庭での使用上のルールを守ることが出来る**ようになれば、**長時間使用の予防につながる**。
- 不機嫌さや痲痺への対応や、代替する余暇がないことなどから、テレビやスマホに頼らざるをえない家庭の心情も汲み取れる。
- 使用時の**姿勢**や**視覚機能**、**情緒的言動**への影響を懸念する声も。

本人が守ろうと意識  
できるルールづくり

メディア・ネットとの  
適切な付き合い方

# 【第2回】生活習慣に関するアンケートの実施

## 1 目的

生活習慣（食事・歯みがき等）に関する実態を把握するため。

結果をもとに学習を重ね、児童生徒の生活習慣に対する関心や意欲を高めるため。

## 2 期間

令和5年10月24日（火）～10月30日（月）

高等部は、現場実習と重なったため学年・グループ等によって異なる。

## 3 対象

全校児童生徒の保護者

## 4 方法

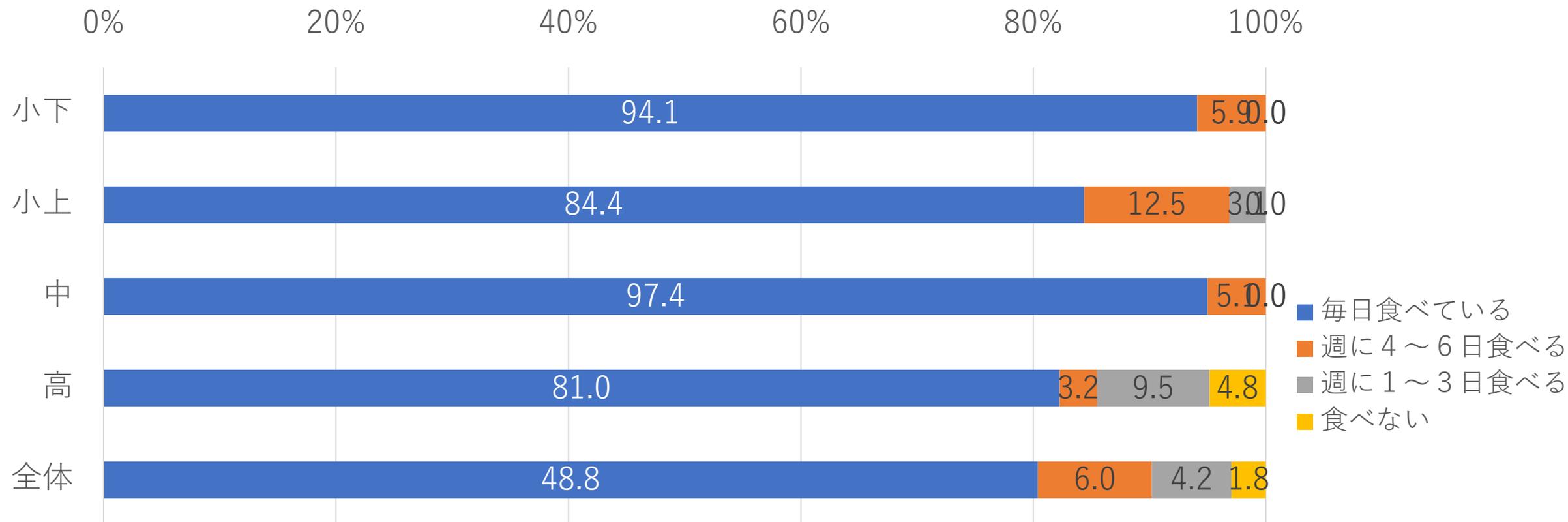
配布書類又はGoogle formにて回答

# 結果より

	回収者数(人)	回収率(%)
小学部	66	97.1
中学部	40	97.6
高等部	62	98.4
合計	168	97.7

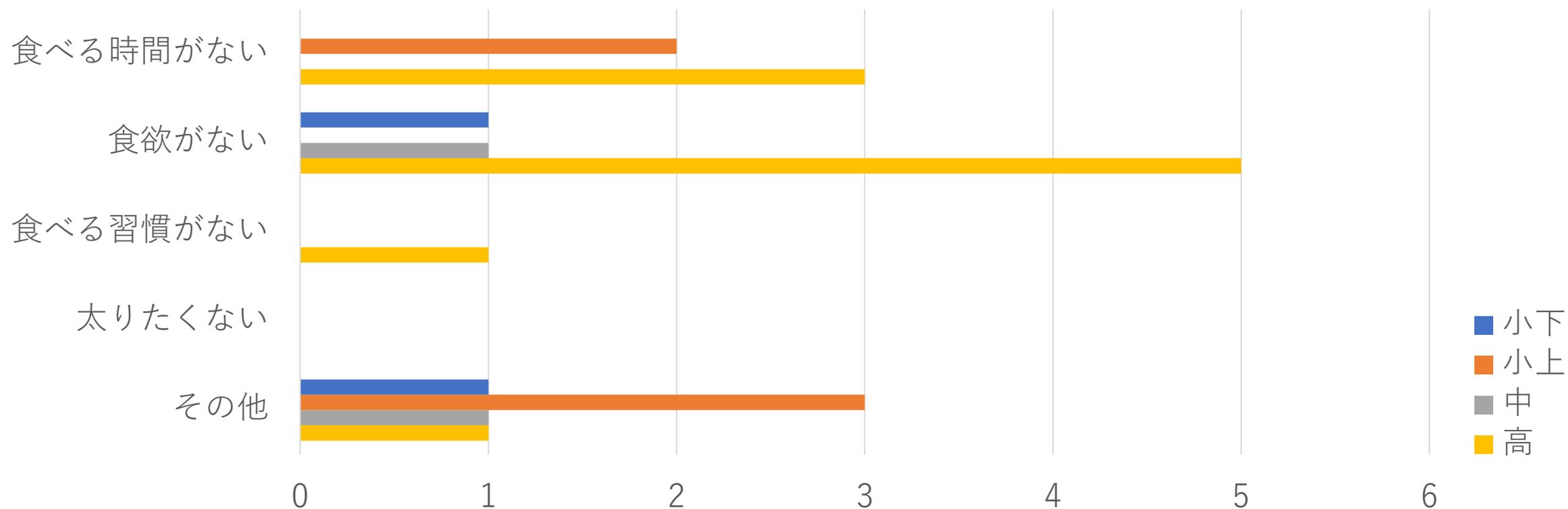


# 問1. 朝ごはんを毎日食べているか



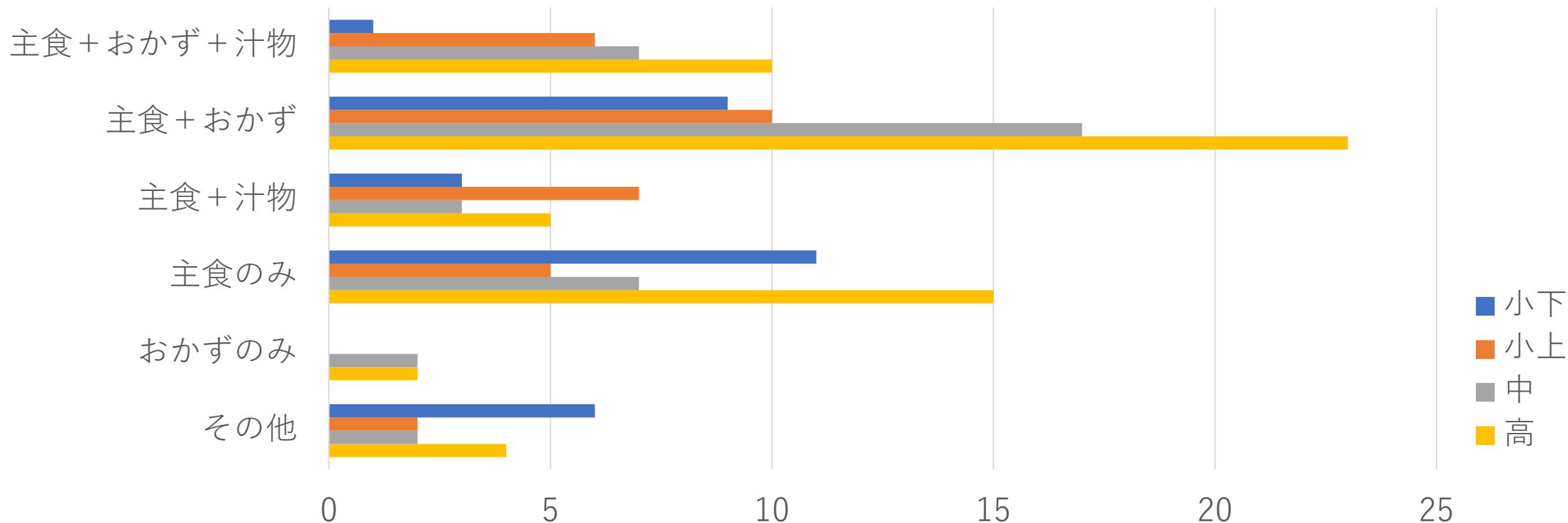
	毎日	週に4~6日	週に1~3日	食べない
小下	32	2	0	0
小上	27	4	1	0
中	38	2	0	0
高	51	2	6	3
全体	148	10	7	3

## 問2.(該当者のみ回答)朝ごはんを食べない理由



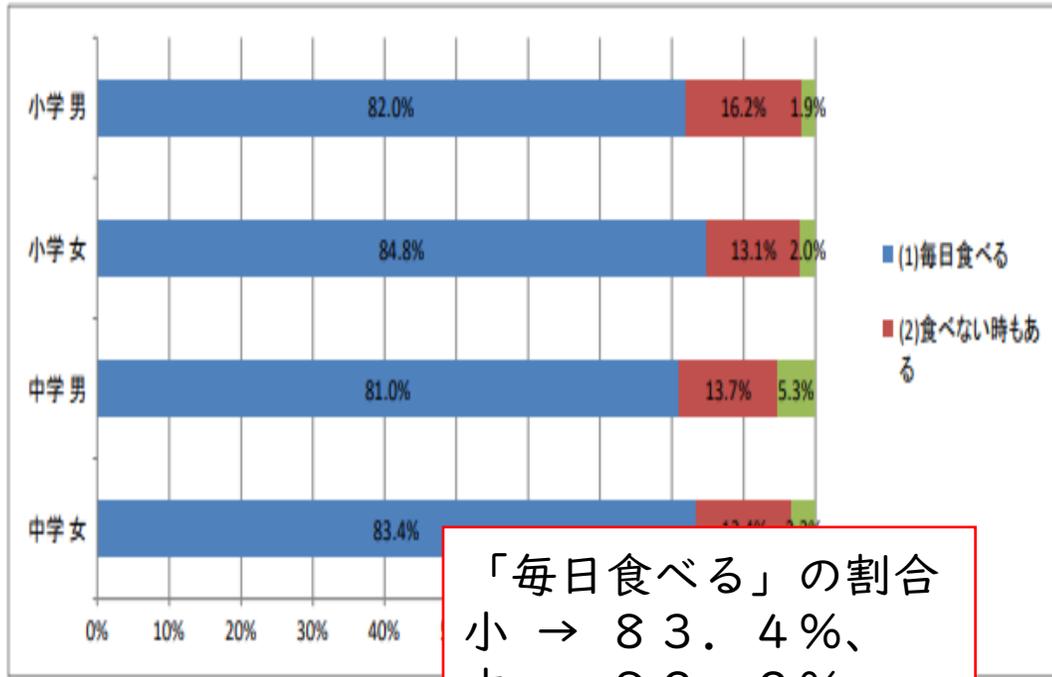
	時間がない	食欲がない	習慣がない	太りたくない	その他
小下	0	1	0	0	1
小上	2	0	0	0	3
中	0	1	0	0	1
高	3	5	1	0	1
全体	5	7	1	0	6

### 問3. 朝ごはんを良く食べているものはなんですか？



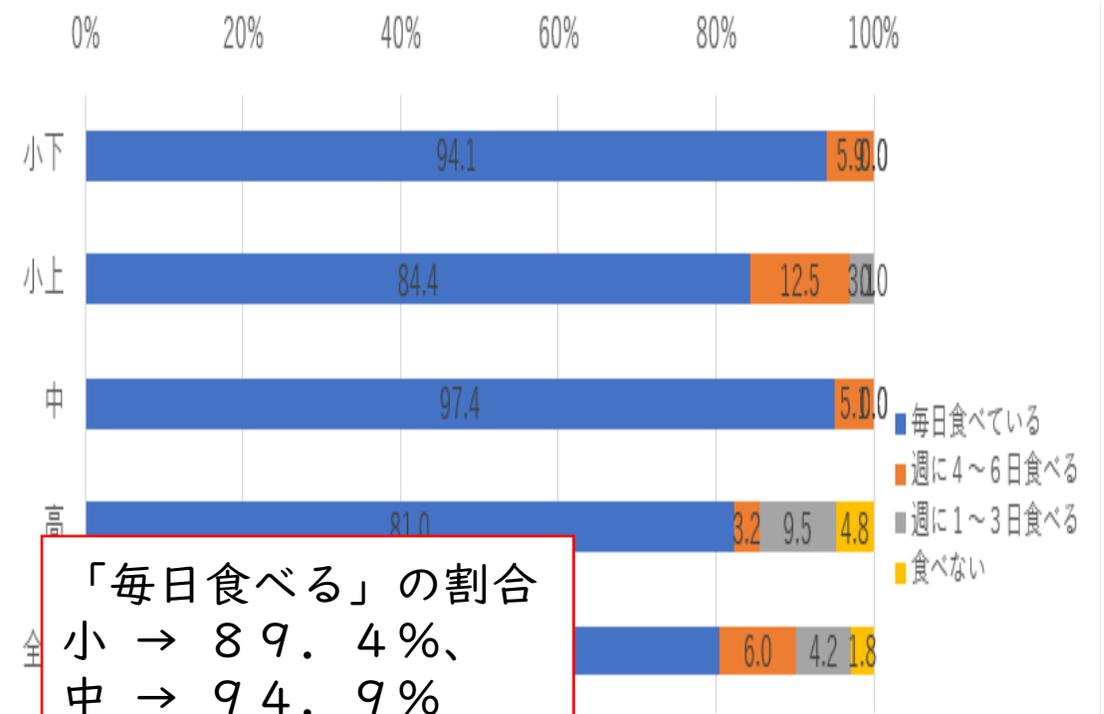
	主食+おかず+汁物	主食+おかず	主食+汁物	主食のみ	おかずのみ	その他
小下	0	9	3	11	0	6
小上	0	10	7	6	0	2
中	2	17	3	7	7	2
高	2	23	5	10	5	4
全体	4	59	18	24	38	14

米子市給食会 「令和4年度学校給食アンケートまとめ」



「毎日食べる」の割合  
 小 → 83.4%、  
 中 → 82.2%

本校 「生活習慣アンケート」



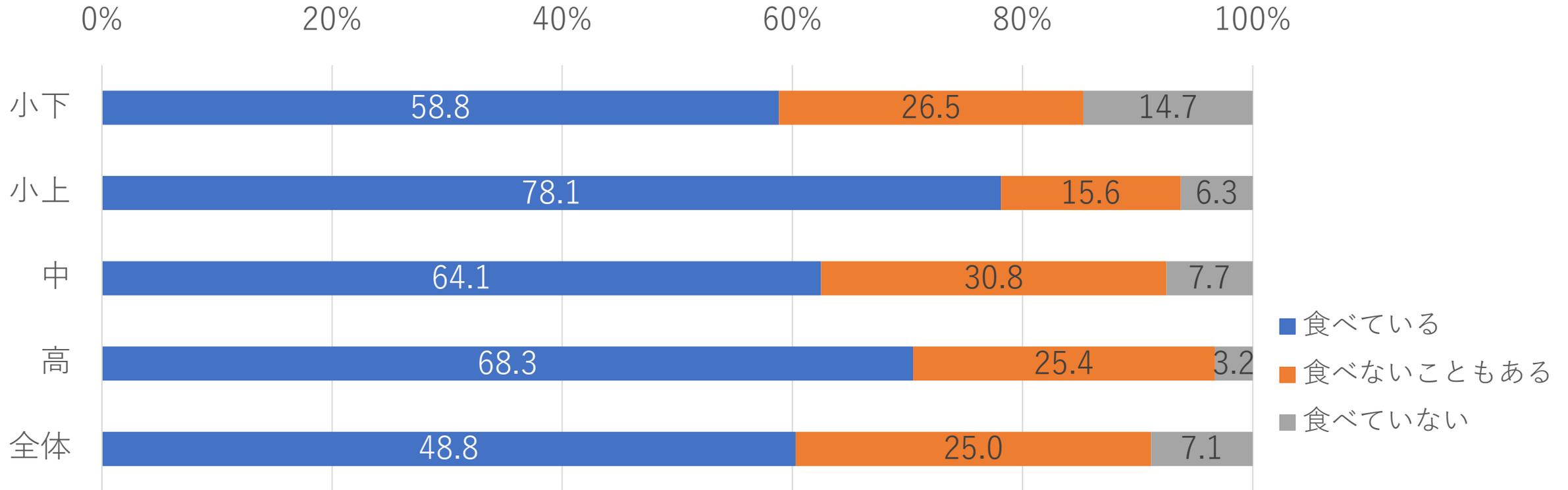
「毎日食べる」の割合  
 小 → 89.4%、  
 中 → 94.9%

【まとめ】 朝ごはん関連（問1～3）

- ・高等部は「食べない」「週に1～3回食べる」など他学部と比べて欠食率が高い。

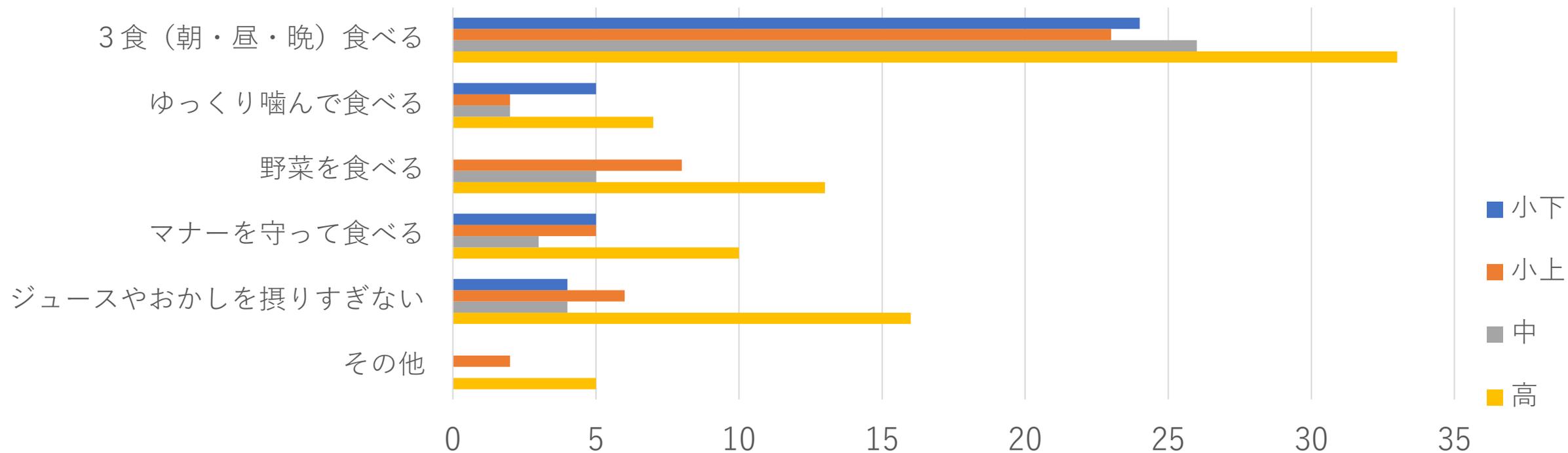
➡ 「主食のみ」や「品数の少ない」朝食の現状から、朝食で適切な栄養摂取量を確保することの難しさが読取れた。日常に取り入れやすく、バランスの良い食事摂取への情報提供や啓発の必要性が示唆された。

# 問4. 毎日野菜を食べているか？（給食以外）



	食べている	食べないこともある	食べていない
小下	20	9	5
小上	25	5	2
中	25	12	3
高	43	16	2
全体	113	42	12

## 問5.食事をするとき気を付けていること



	3食食べる	ゆっくり噛む	野菜を食べる	マナーを守る	ジュースやおかし控える	その他
小下	24	5	0	5	4	0
小上	23	2	8	5	6	2
中	26	2	5	3	4	0
高	33	7	13	10	16	5
全体	106	16	26	23	30	7

## 野菜の摂取状況（問4）

### 野菜摂取量の減少要因

- 平日朝食の品数
- 栄養バランス意識
- 高価格からの回避
- 料理の手間
- 好き嫌い

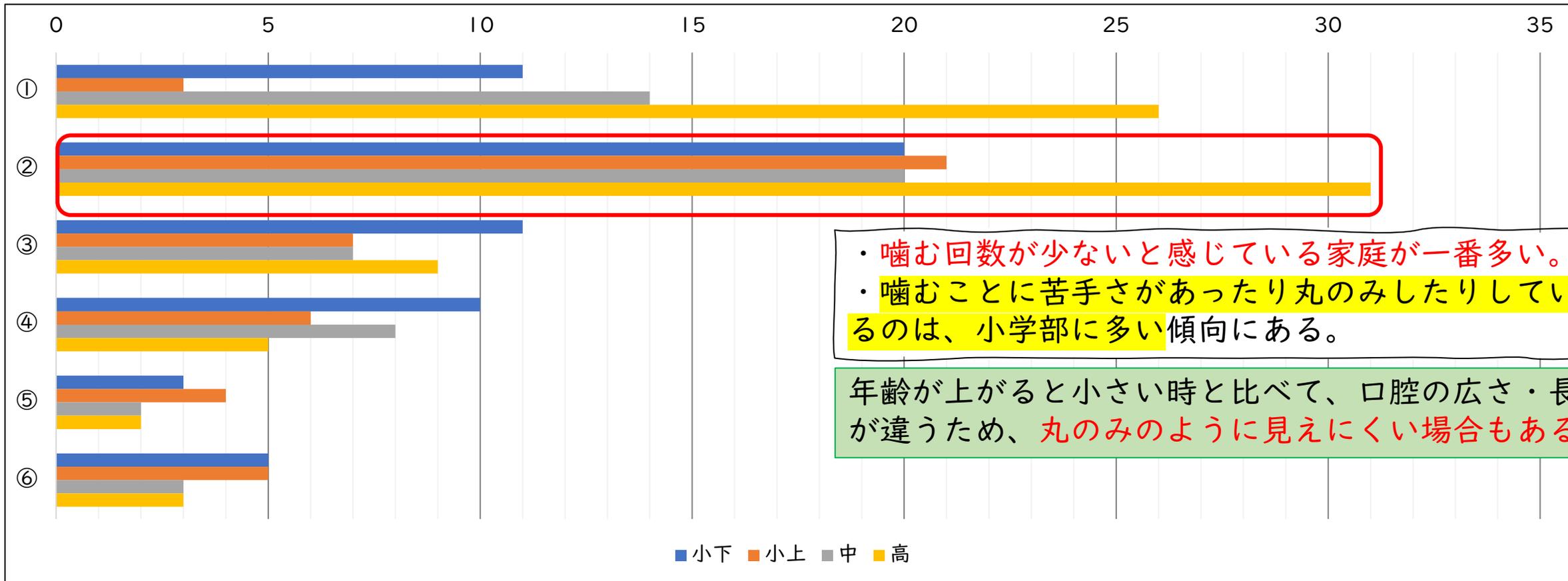
カゴメ「全国野菜摂取量調査」

- ・左図 カゴメ「全国野菜摂取量調査」では、野菜摂取量の減少要因として5つの要因をあげている。今年度は野菜価格の高騰があり、「3食食べること」が意識されつつも、野菜の購入をためらったり、摂取量の低下する場面があったと推察される。
- ・好き嫌い（偏食）も予想される。嫌いだから「食べない・食べられない」ではなく、食材に興味をもち、食べられるようになる（克服）ことも児童・生徒の食生活を豊かにする意味で重要である。

### 食事をするときに気を付けていること（問5）

- ・「3食食べる」ことについては、意識の定着が見られる。「噛むこと」や「野菜を食べること」、「ジュースやおかしを取りすぎない」ことは、肥満予防につながる項目のため、意識する家庭が増えていくことが望ましい。

## 問6 食べる時の様子はどうですか？（複数回答可）



- ・ 噛む回数が少ないと感じている家庭が一番多い。
- ・ 噛むことに苦手さがあったり丸のみしたりしているのは、小学部に多い傾向にある。

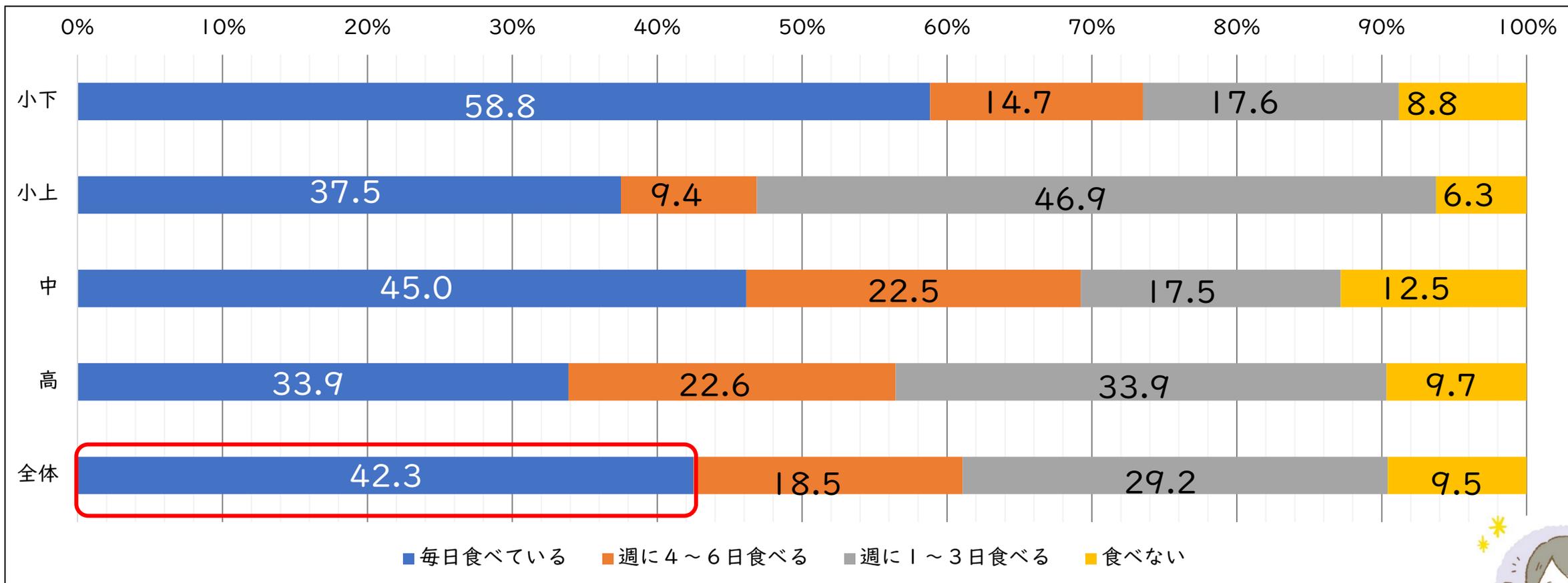
年齢が上がると小さい時と比べて、口腔の広さ・長さが違うため、丸のみのように見えにくい場合もある

	①よく噛んで食べている	②噛む回数が少ない	③噛むのが苦手	④丸のみしている	⑤おせやすい	⑥その他
小下	11	20	11	10	3	5
小上	3	21	7	6	4	5
中	14	20	7	8	2	3
高	26	31	9	5	2	3
全体	54	92	34	29	11	16

### その他の詳細

- ・ 口いっぱい頬張る、口に詰め込みすぎる
- ・ 苦手なものはえづく
- ・ 前歯で噛み、奥歯を使っていない様子がある
- ・ テレビを見ながら食べる
- ・ 時間がかかる
- ・ よく噛むように声をかけると噛む

# 問7 おやつは食べますか？（事業所以外で）



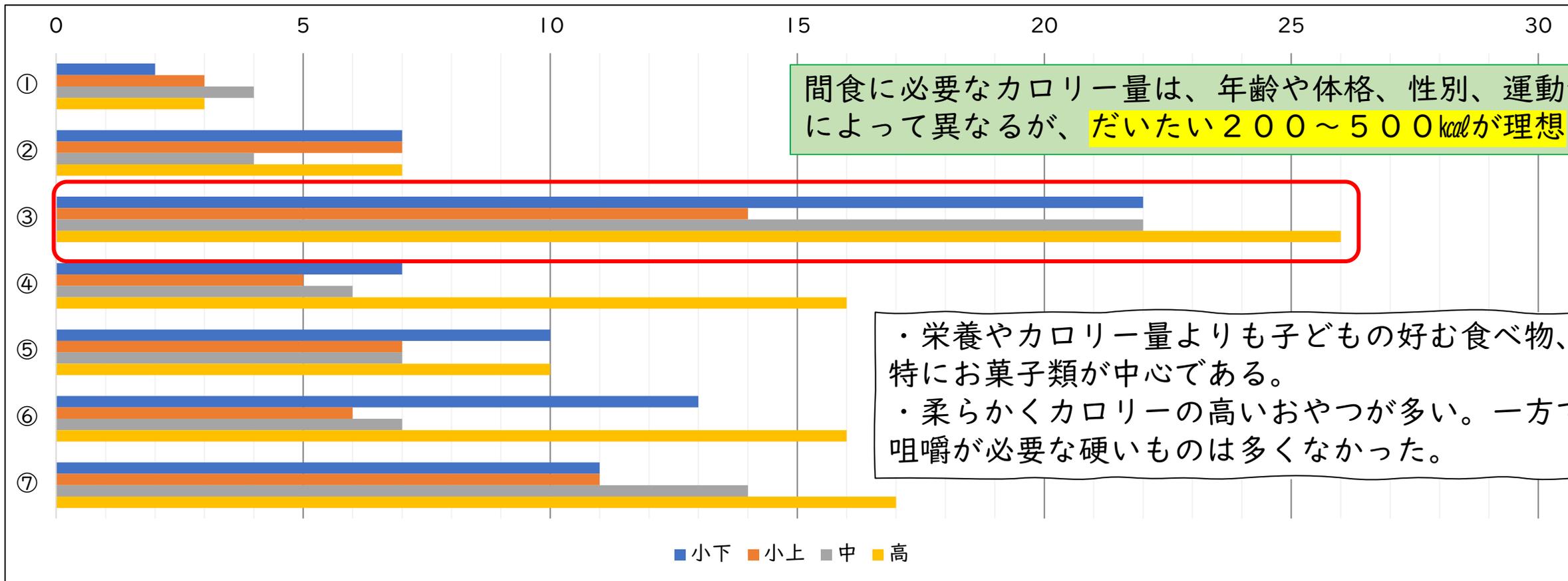
	①毎日食べている	②週に4~6日食べる	③週に1~3日食べる	④食べない
小下	20	5	6	3
小上	12	3	15	2
中	18	9	7	5
高	21	14	21	6
全体	71	31	49	16

子どもに間食（おやつ）が必要な理由は、体の成長が充分でないため胃や腸が小さく、食事だけでは必要な栄養素がとりきれないため。

**朝昼夕の食事では補いきれないエネルギーや栄養、水分を補給する役割**がある。



# 問8 家でよく食べるおやつは何ですか？（複数回答可）

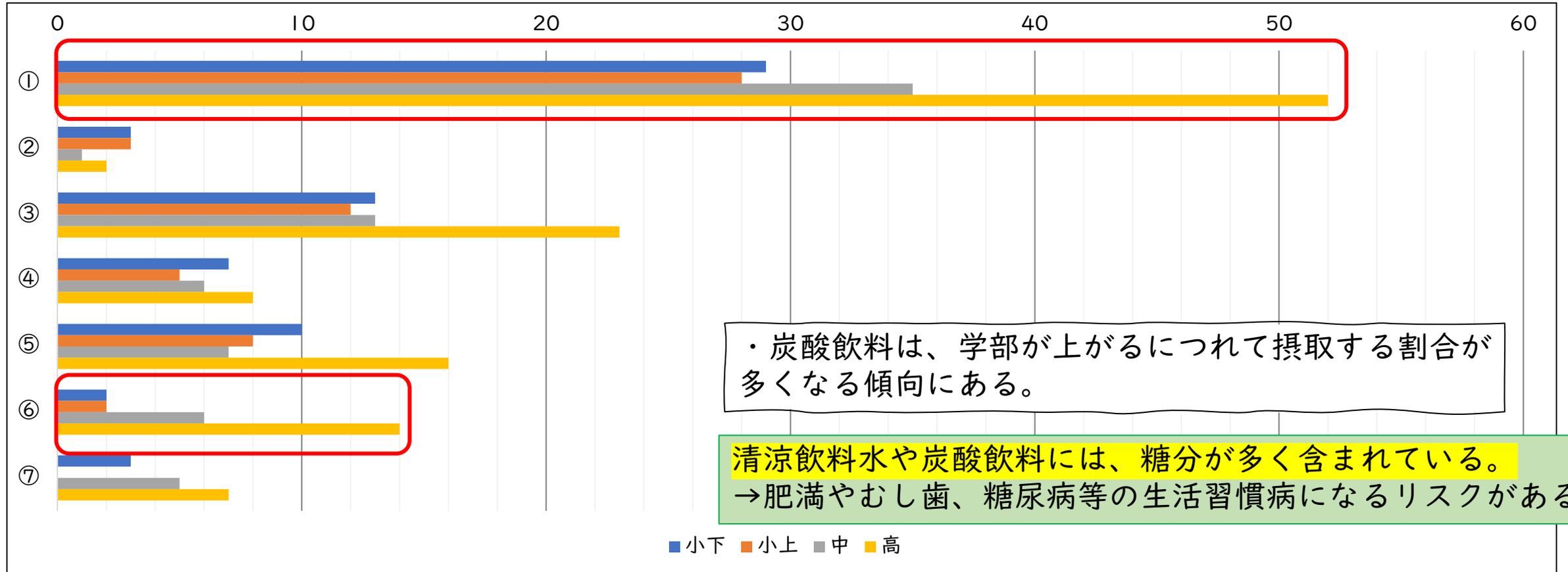


	① 食べない	② ご飯・パン	③ スナック菓子	④ チーズ・ヨーグルト	⑤ 果物	⑥ チョコ・あめ・キャラメル	⑦ その他
小下	2	7	22	7	10	13	11
小上	3	7	14	5	7	6	11
中	4	4	22	6	7	7	14
高	3	7	26	16	10	16	17
全体	12	25	84	34	34	42	53

その他の詳細

- ・アイス(16) ・グミ(12) ・プリン(8) ・せんべい(3)
- ・クッキー、ビスケット(3) ・洋菓子(2) ・ケーキ(2)
- ・ドーナツ、ラムネ、乳ボーロ、ドライフルーツ、なんでも、米菓子、ねるねるねるね、ポップコーン、まんじゅう、梅昆布、ジュース、芋けんぴ、バウムクーヘン、パン、おつまみ、ウエハース、みかんの缶詰(各1)

# 問9 家でよく飲んでいる飲み物は何ですか？（複数回答可）



・炭酸飲料は、学部が上がるにつれて摂取する割合が多くなる傾向にある。

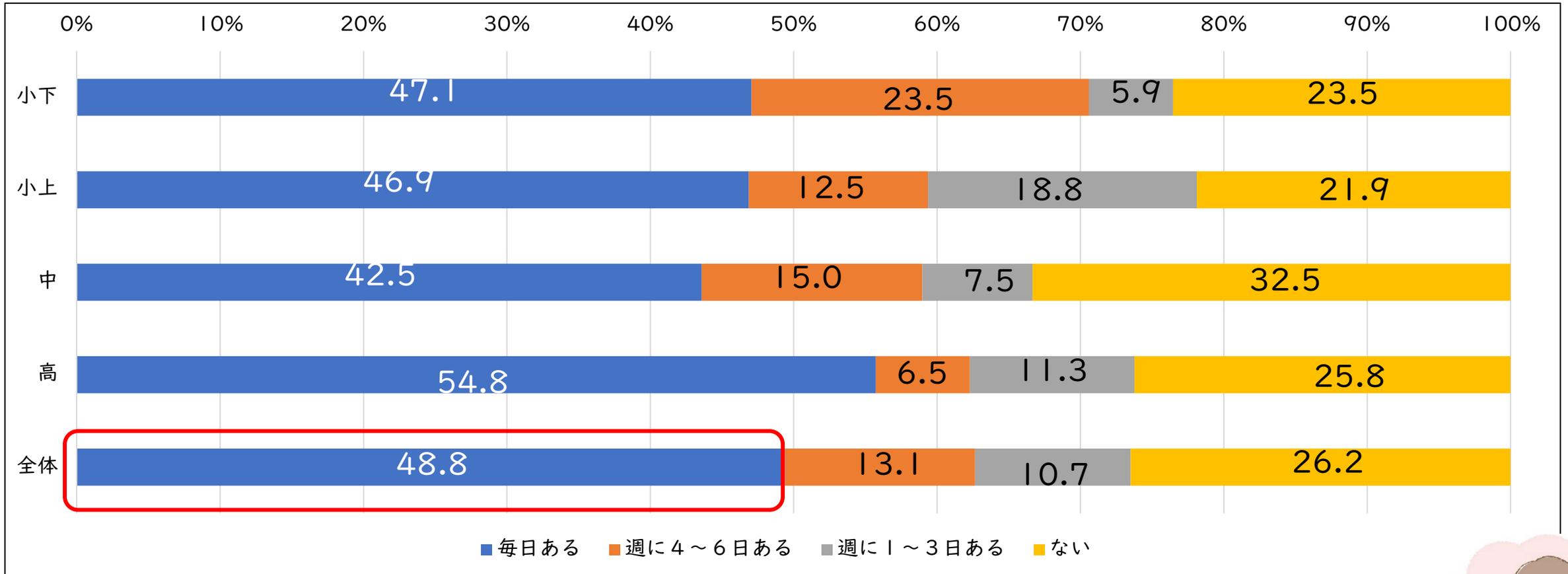
清涼飲料水や炭酸飲料には、糖分が多く含まれている。  
→肥満やむし歯、糖尿病等の生活習慣病になるリスクがある

	①お茶・水	②スポーツ飲料・イオン飲料	③牛乳	④乳酸菌飲料	⑤ジュース	⑥炭酸飲料	⑦その他
小下	29	3	13	7	10	2	3
小上	28	3	12	5	8	2	0
中	35	1	13	6	7	6	5
高	52	2	23	8	16	14	7
全体	144	9	61	26	41	24	15

### その他の詳細

- ・ココア(4) ・野菜ジュース(2) ・豆乳(2)
- ・フルーツ牛乳、コーヒー牛乳、飲むヨーグルト、紅茶、カルピス、ミロ、カフェオレ、ミルクティー、紅茶花伝、コーヒー(各1)

# 問10 食事中にテレビを見たり、携帯電話（スマートフォンを含む）を使ったりすることはありますか？



	①毎日ある	②週に4~6日ある	③週に1~3日ある	④ない
小下	16	8	2	8
小上	15	4	6	7
中	17	6	3	13
高	34	4	7	16
全体	82	22	18	44

**食事に集中できる環境を整える。**  
 (テレビをつける時間を減らす、大人も使用しないようにする等)  
 発達段階に応じて食事中のマナーを伝える。



# アンケート結果まとめ

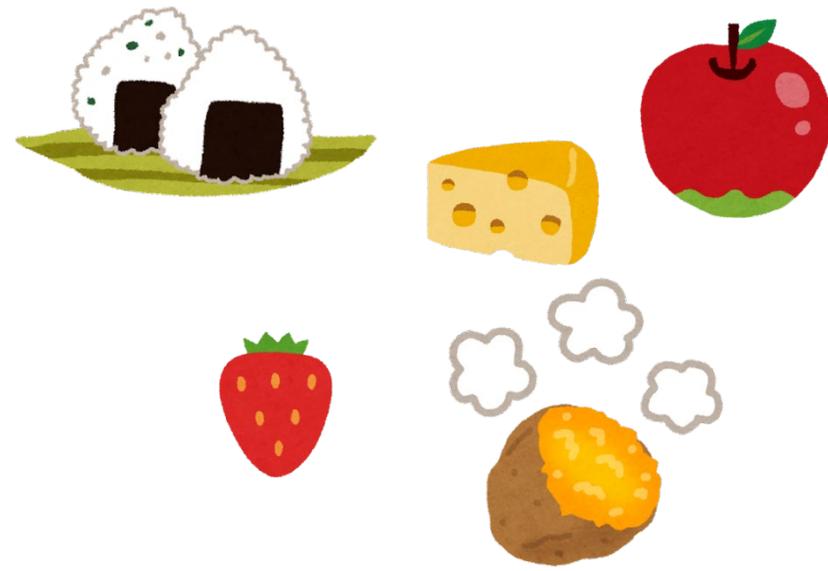
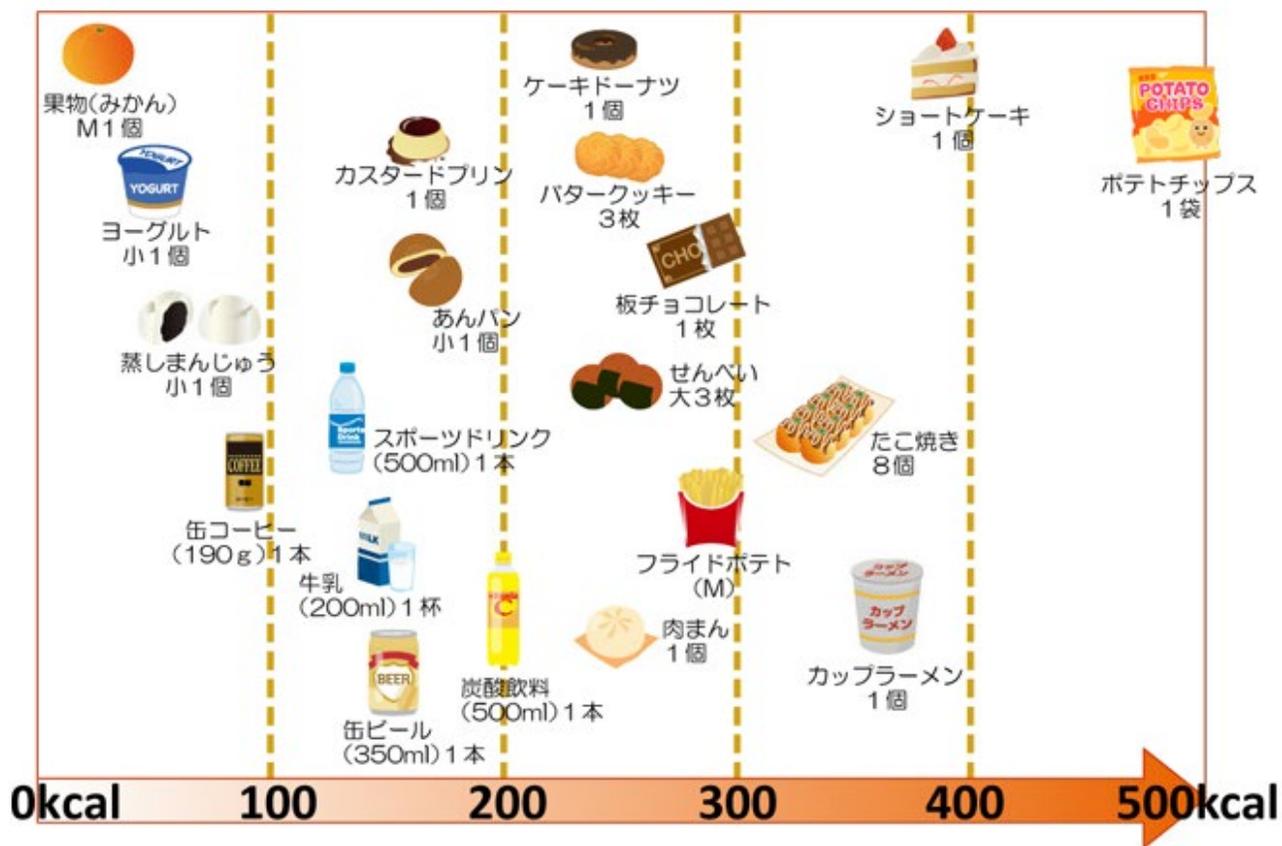
- 間食（おやつ）は、子どもが食べたいものを食べたい時に食べたい分だけ出すと…  
→むし歯や歯周病、肥満、偏食等の様々な健康課題へとつながる

時間・量・質を考えて摂取することが大切

清涼飲料水や炭酸飲料の  
摂りすぎにも注意！



# 間食（おやつ）のカロリー目安



おにぎり、乳製品（チーズ等）、  
いも類、果物等が理想

(最終更新日：2019年6月14日)

出典：猿倉 薫子，“間食のエネルギー（カロリー）”，e-ヘルスネット,2019.6.14,  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-013.html>, (2024.2.9)

# アンケート結果まとめ

- (問10) ながら食べをすることで…

正しい食具の使い方が  
できにくくなる

食事のマナーが守られ  
にくい

姿勢が崩れる

食べこぼしが多くなる

→ 肥満傾向、歯周疾患や歯並び等の様々な健康課題へとつながる

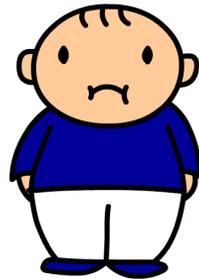
食べ過ぎる

食事に集中できない

満腹感を得にくい

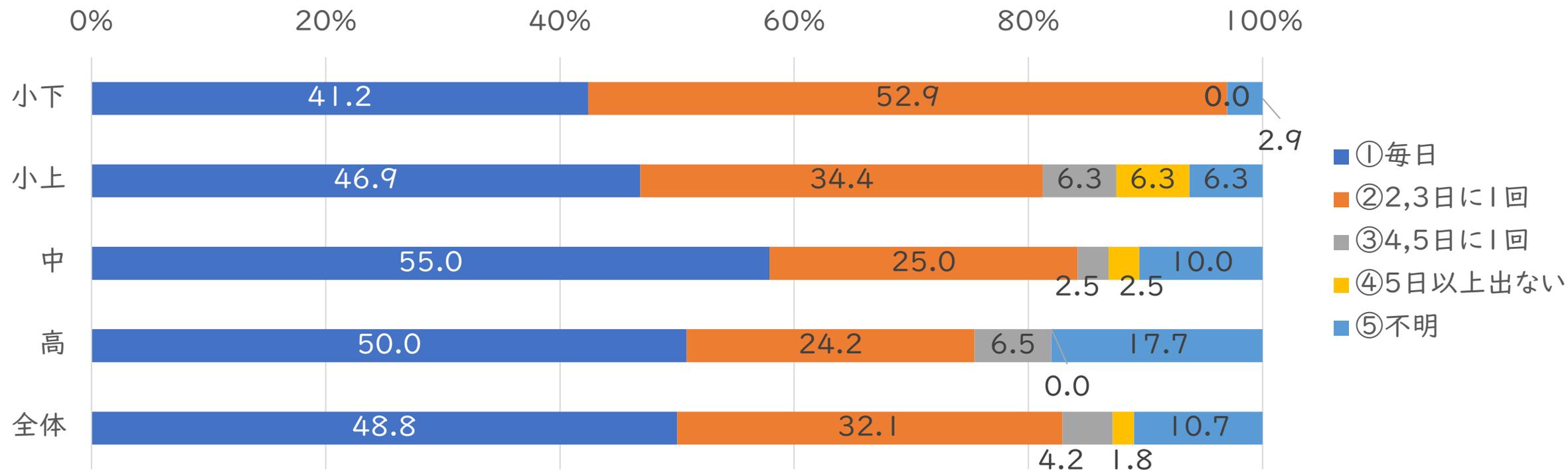
**噛む回数が減る**

食べた量を把握できない



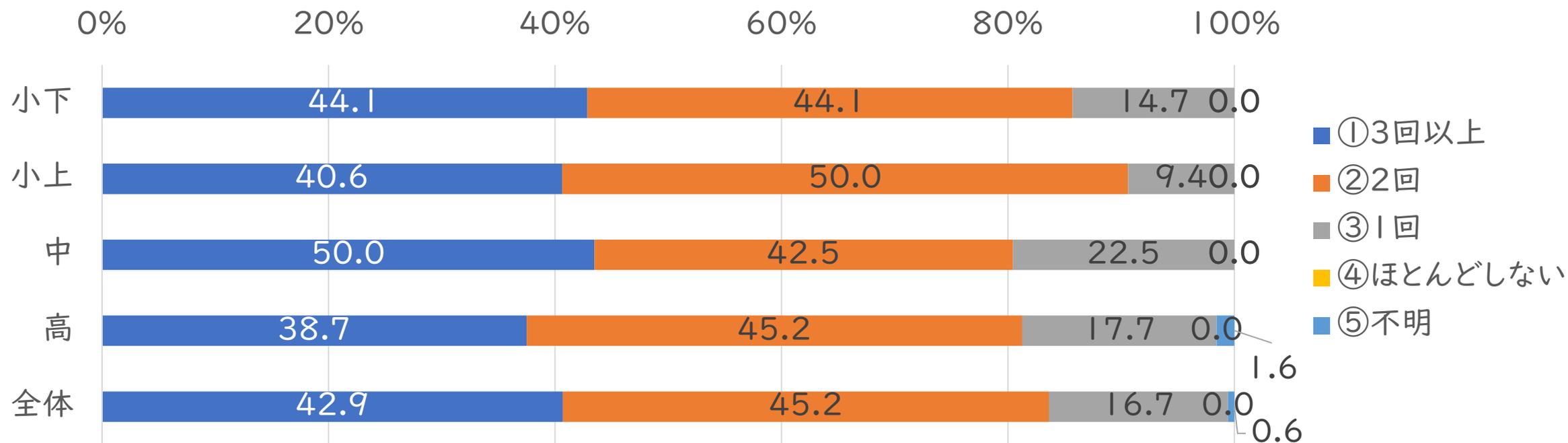
同時に処理することに  
苦手さがある  
児童生徒もいる

# 問 11. 排便の頻度



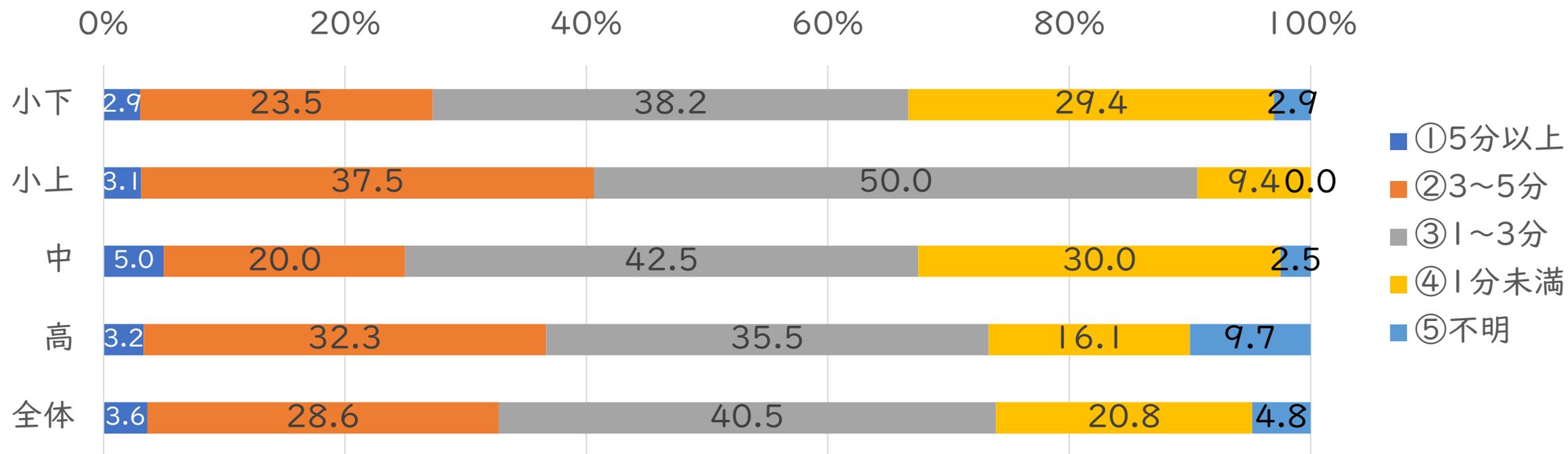
	①毎日	②2,3日に1回	③4,5日に1回	④5日以上出ない	⑤不明
小下	14	18	0	0	1
小上	15	11	2	2	2
中	21	10	1	1	4
高	32	15	4	0	11
全体	82	54	7	3	18

# 問1 2. 1日の歯みがきの頻度



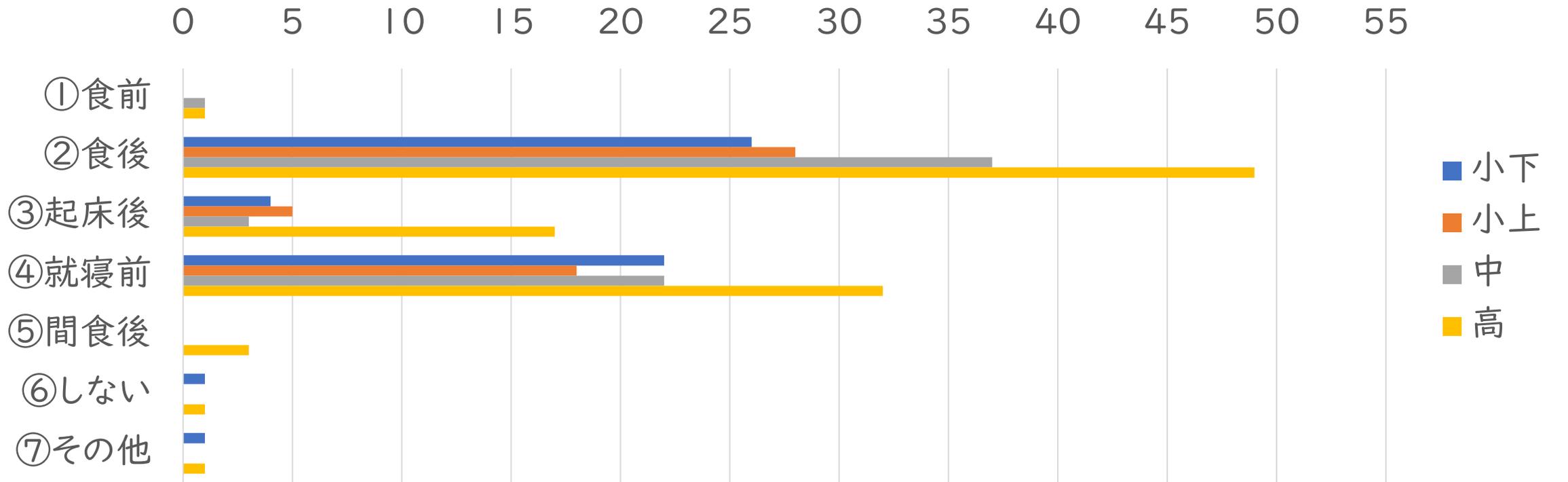
	①3回以上	②2回	③1回	④ほとんどしない	⑤不明
小下	15	15	5	0	0
小上	13	16	3	0	0
中	20	16	8	0	0
高	24	29	12	0	1
全体	72	76	28	0	1

# 問13. 歯みがきにかかる時間



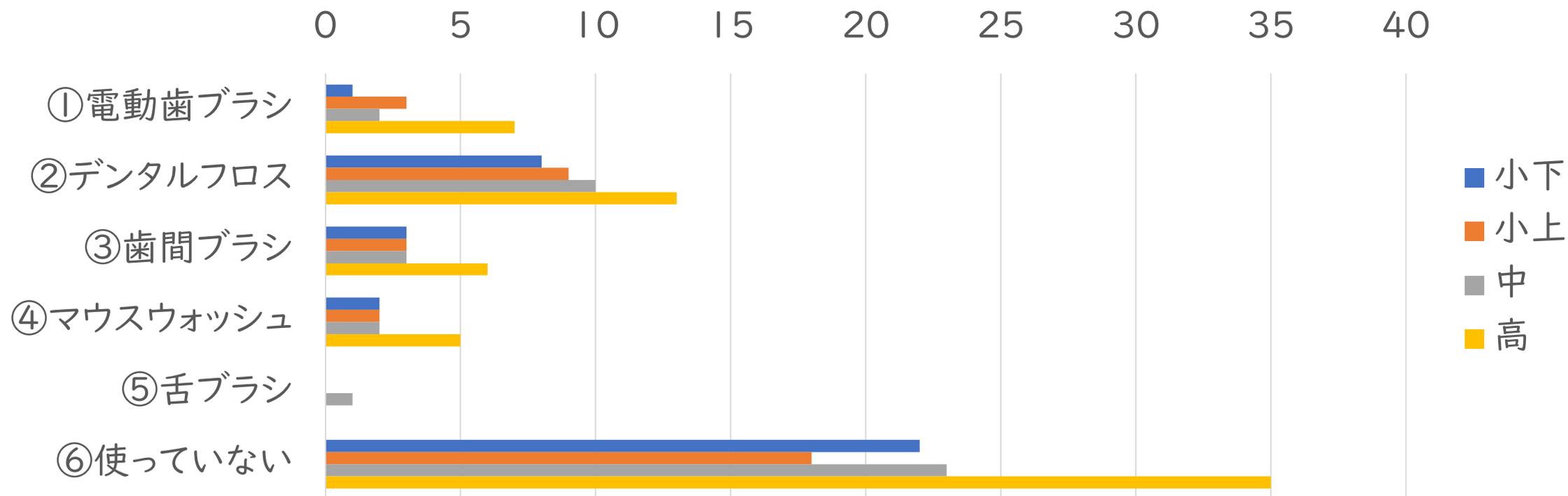
	①5分以上	②3~5分	③1~3分	④1分未満	⑤不明
小下	1	8	13	10	1
小上	1	12	16	3	0
中	2	8	16	12	1
高	2	20	23	10	6
全体	6	48	68	35	8

# 問14. 歯みがきをするタイミング（複数回答可）



	①食前	②食後	③起床後	④就寝前	⑤間食後	⑥しない	⑦その他
小下	0	26	4	22	0	1	1
小上	0	28	5	18	0	0	0
中	1	36	3	22	0	0	0
高	1	50	17	32	3	1	1
全体	2	140	29	94	3	2	2

# 問15. 歯みがきで歯ブラシ以外に使用しているもの（複数回答可）



	①電動歯ブラシ	②デンタルフロス	③歯間ブラシ	④マウスウォッシュ	⑤舌ブラシ	⑥使っていない
小下	1	8	3	2	0	22
小上	3	9	3	2	0	18
中	2	10	3	2	1	22
高	7	13	6	5	0	36
全体	13	40	15	11	1	98

## まとめ

- 歯磨き習慣と口腔内の状態の関係性をみるために、個人のアンケート結果と歯科検診結果を併せて分析した。
- 検診結果のうち、

歯磨きの様子が影響すると考えられる項目の要受診者

→ う歯 歯肉炎 歯石 歯垢付着

を抽出して、アンケート全体の結果と比較した。

## まとめ

①抽出された要受診者・・・アンケート回答者（ほぼ全校）の約25%  
アンケートで選んだ項目は、全体の回答の傾向と同様

→口腔内の状態が悪いからと言って、その要因となるような習慣をしている人が多かった、という結果にはならなかった。

## まとめ

②下記の設問では、要受診群と異常なし群で、望ましい行動への回答率に一定の差が見られた。(但し有意差は認められなかった。)

	異常なし (52人)	要受診 (42人)
問12 歯磨き 3回以上/日	25 (48.0%)	17 (40.4%)
問13 歯磨き 3分以上/回	17 (32.6%)	11 (26.1%)
問15 歯ブラシ+デンタルフロス	17 (32.6%)	6 (14.2%)
問18 定期的な歯科受診あり	26 (50.0%)	18 (42.8%)

# 春と秋の歯科検診結果の比較

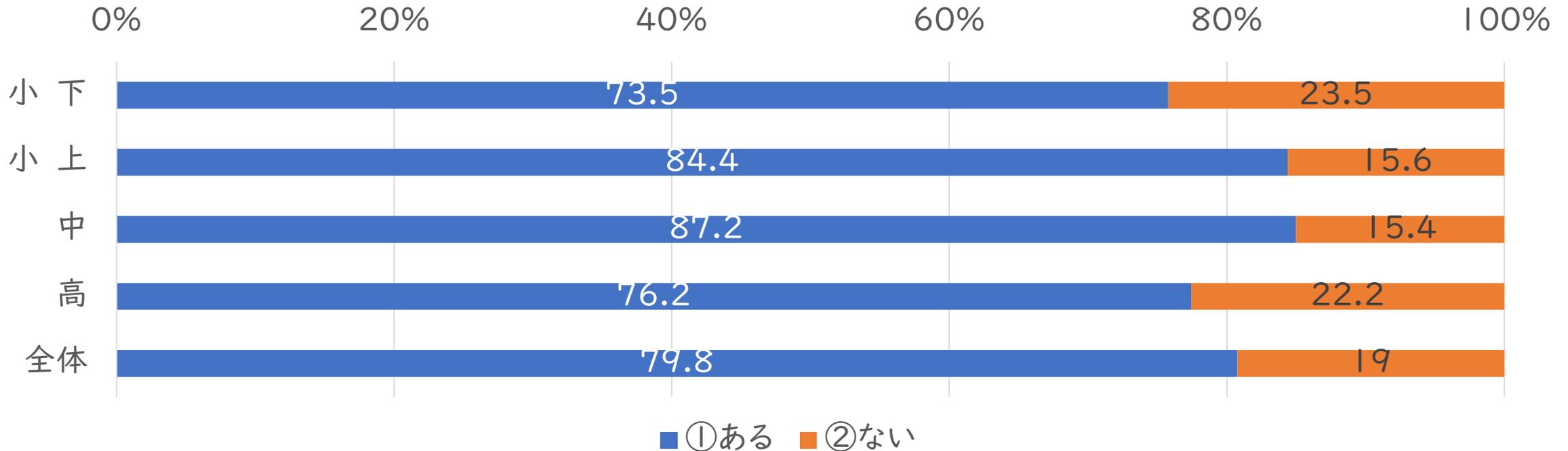
※春と秋どちらも受けた人のみ計上

	異常なし	GO	歯垢付着	むし歯	歯肉炎	歯石沈着	歯垢付着 (受診)	
小学部	春	18	27	27	15	4	1	5
	秋	26	12	12	13	2	0	2
	人数の 変化	↑	↓	↓	↓	↓	↓	↓

中学部	春	12	12	15	4	5	1	6
	秋	12	9	10	3	5	2	5
	人数の 変化	—	↓	↓	↓	—	↑	↓

高等部	春	17	16	15	4	10	9	12
	秋	10	19	19	5	6	12	9
	人数の 変化	↓	↑	↑	↑	↓	↑	↓

# 問17 かかりつけの歯科医はありますか？



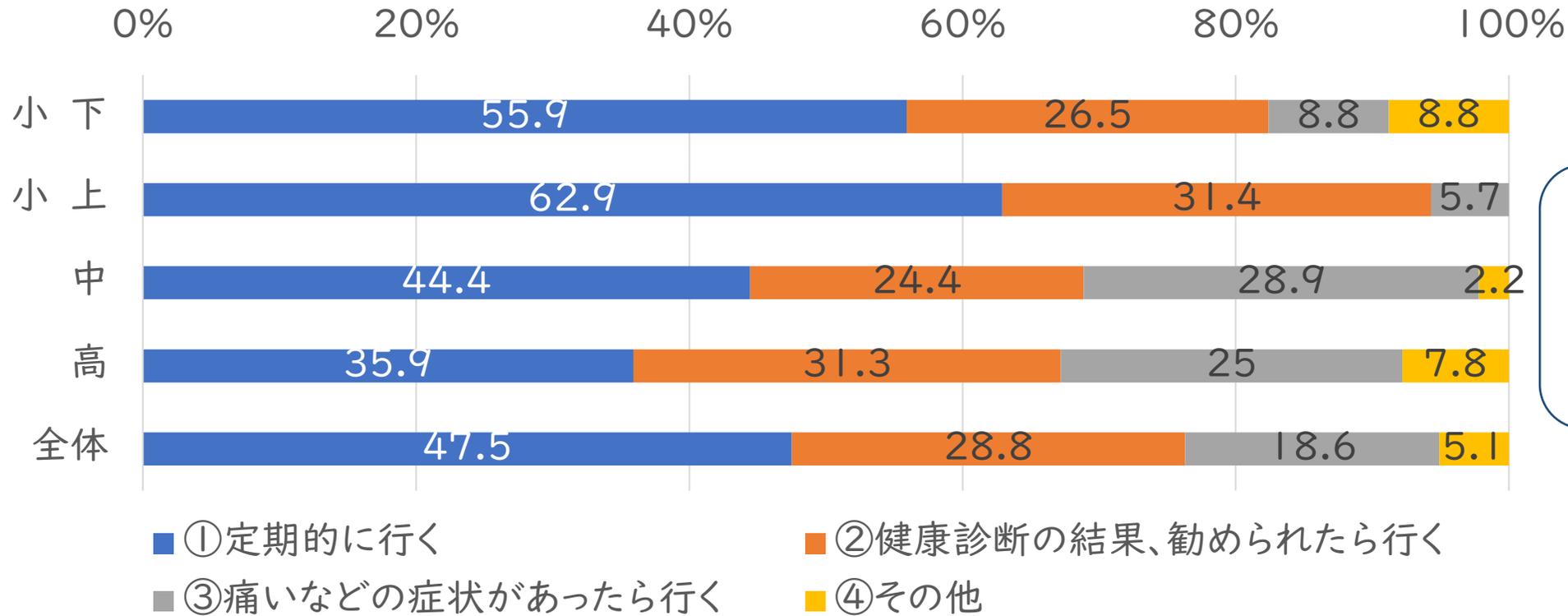
	①ある	②ない
小下	25	8
小上	27	5
中	34	6
高	48	13
全体	134	32

かかりつけの歯科医約20%なし  
 →小さい頃からの予防歯科が大事、定期的に通い、環境に慣れておくことが大事



**【歯科衛生士さんより】**  
 重度の虫歯になってから来られる方もいますが・・・  
 痛くない治療の時に、通うことで心も身体もお金も負担が少なく済みます。

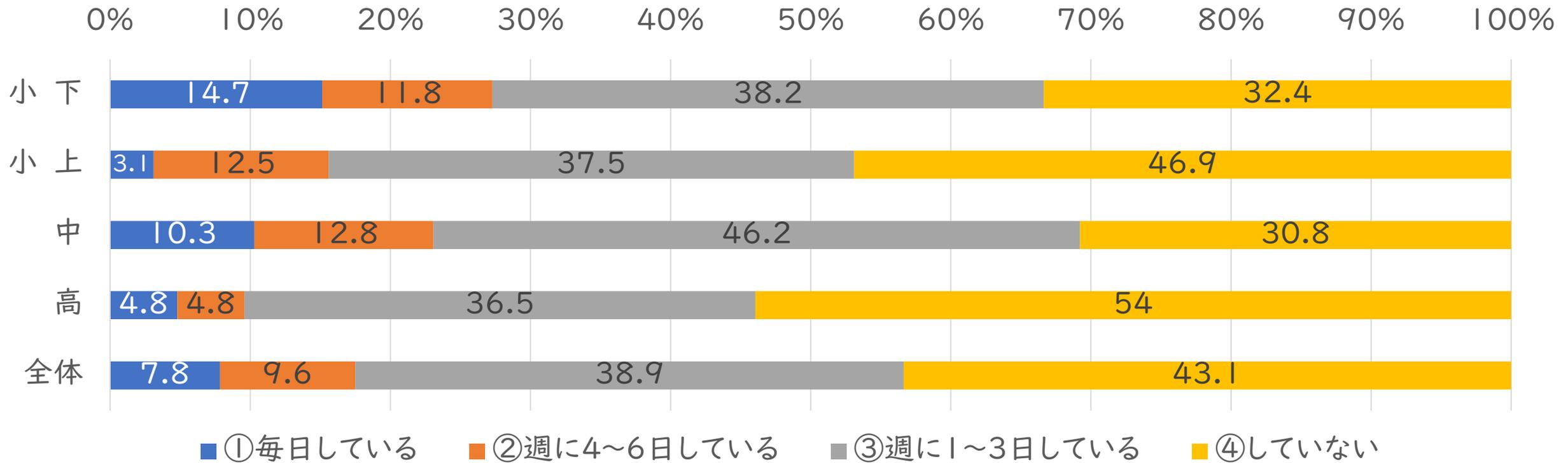
# 問18 歯科医にはどのタイミングで行きますか？



「①定期的に歯科医に行く」は学年があがるごとに減る傾向  
 →卒業後に向けて課題  
 →保護者への啓発

	①定期的に行く	②健康診断の結果、勧められたら行く	③痛いなどの症状があったら行く	その他
小下	19	9	3	3
小上	22	11	2	0
中	20	11	13	1
高	23	20	15	5
全体	84	51	33	9

# 問19 学校以外で、体を動かして遊んだり、スポーツをしたりしていますか？

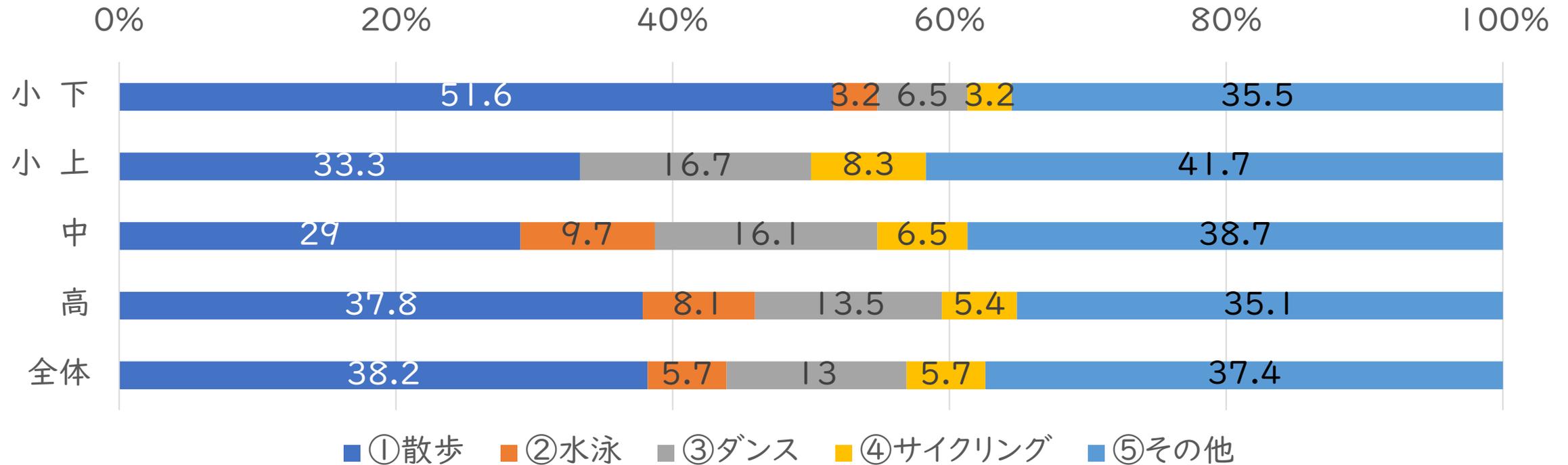


	①毎日している	②週に4~6日している	③週に1~3日している	④していない
小下	5	4	13	11
小上	1	4	12	15
中	4	5	18	12
高	3	3	22	34
全体	13	16	65	72

約半数が学校以外で体を動かしていない。

# 問20 【問19で①②③と答えた人のみ】

学校以外で、何をして体を動かしていますか？



	①散歩	②水泳	③ダンス	④サイクリング	⑤その他
小低	16	1	2	1	11
小上	8	0	4	2	10
中	9	3	5	2	12
高	14	3	5	2	13
全体	47	7	16	7	46

問20  
学校以外で  
何をして体を  
動かしていま  
すか？  
(その他)

小学部低学年	小学部高等部	中学部	高等部
事業所でボール遊びなどで体を動かしている。	トランポリン	自転車	タブレットから
放課後デイサービス	キャッチボール	デイサービスで体を動かす	放デイで友達と遊ぶ
放デイで野球・バドミントン・卓球	デイサービス	月に2回くらい卓球とバドミントン	乗馬
家や公園で過ごす	体操、かけっこ	サッカー	放課後デイで時々ある体操教室
トランポリン	バランスボール	腹筋、スクワット、YouTubeのエクササイズ	週に一回ゴスペルで1時間歌を歌っている
バランスボール	デイサービスで身体を動かしている	デイサービスでの公園などの外遊びで	放デイの動き
サッカー	野球、サッカー、バドミントン、卓球	ランニング・自転車・野球・サッカー等	農作業
フリスビー(フライングディスク)	体操	バドミントン	月1・2回くらいしています(トランポリン)
		放デイでバドミントン、卓球など	ジム
		放課後デイサービスでの外出行事など	筋トレ
		表現遊び	ソフトバレー、風船バレー等
		体操教室でソフトバレー	バレーボール
			放課後デイでサッカー等
			筋肉トレーニング

★小さい頃からの運動習慣が大事★

⇒運動できる地域の取り組みを紹介しては？

その他:

食事・歯みがきに関して何かお聞きになりたいことがあればお書きください。

病院がきれい。  
どうしたらいい  
のでしょうか？



自分で上手に  
歯みがきができる  
ようになるためには？



歯みがきの時、  
大きな口をあけ  
るにはどうしたらいい  
のでしょうか？



野菜を少ししか食  
べなくなりました。  
大丈夫でしょ  
うか？



# まとめ

## 【磨いているけど磨けていない??】



歯を磨いている人の割合は高い。  
一方で、歯みがきにかける時間が短かったり、鏡を見て磨いていなかったりする児童生徒が多い。

一本一本、丁寧に  
「歯面にあてる」  
「軽い力で」  
「小刻みに」  
「奥歯を大切に」

鏡を見て歯茎の状態や  
歯の位置を意識して磨く



# まとめ

## 【運動と肥満】



運動していない人の中で、肥満の割合は高かった。運動活用量足りていない。運動に対してカロリーを多く取りすぎている可能性大。



保護者へ啓発  
栄養職員さんによる食  
育便りの発行・研修会

運動習慣を小さい頃から習慣づける

どこでどんな運動ができるの  
か情報提供をしてみてもは？

同じ立場である保護者や先  
輩保護者の意見を聞く場を  
設けてみては？