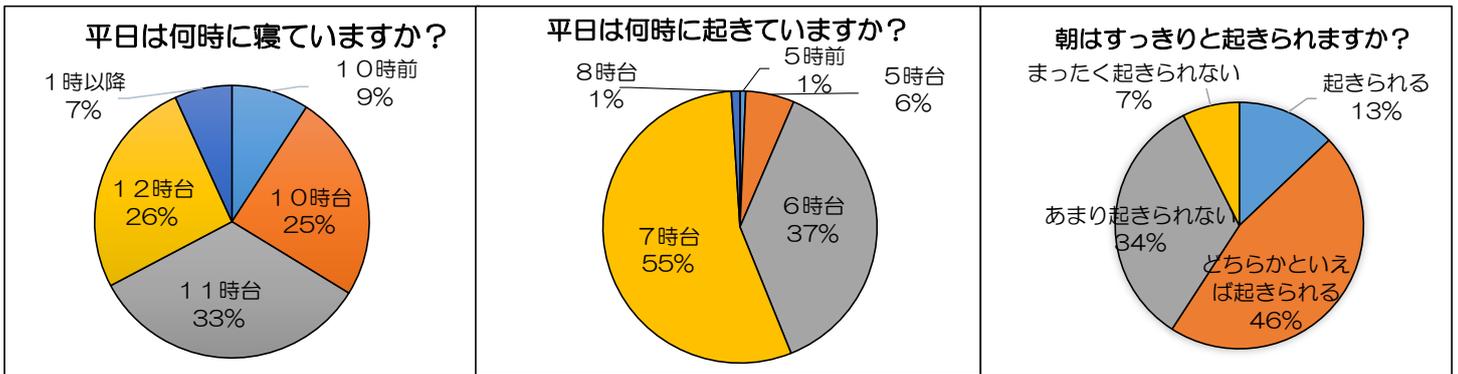


日が落ちるのもずいぶん早くとなり、秋の深まりが感じられます。急な気温変化で体調などを崩さないように、食事や生活習慣にも十分に注意するようにしましょう。さて、毎年、全校生徒を対象にした「生活習慣に関するアンケート」を今年度も実施しました。全体の集計結果は以下の通りです。

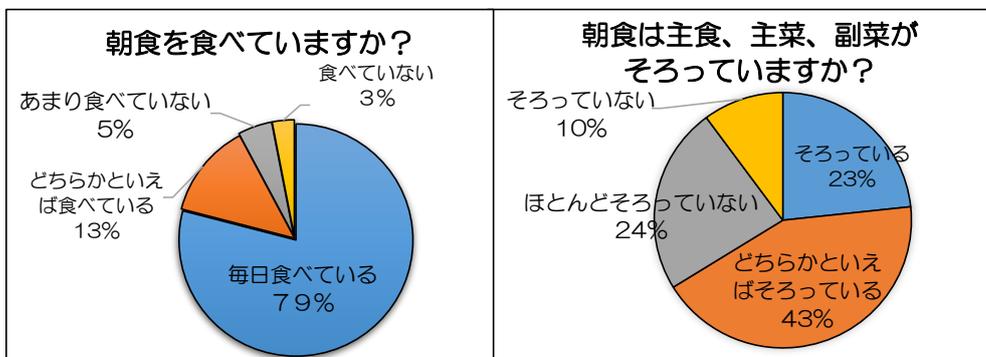
## 「生活習慣に関するアンケート」より (回答者296名)

### 《就寝・起床について》



平日の就寝時間は、11時台の人が33%と最も多く、学年が上がるにつれて、就寝時間が遅くなる傾向が見受けられました。朝、すっきりとあまり起きられない、まったく起きられないと答えた人は、合わせて41%でした。必要な睡眠時間には個人差がありますが、朝、すっきりと起きられ、日中眠気がひどくならない程度の睡眠時間が理想です。就寝時間が遅くはないか、見直してみましょう。

### 《朝食について》



朝食の役割は？

- ①胃や腸など内臓の目覚まし
- ②脳の目覚まし
- ③血流の目覚まし (体温上昇・体を動かす)

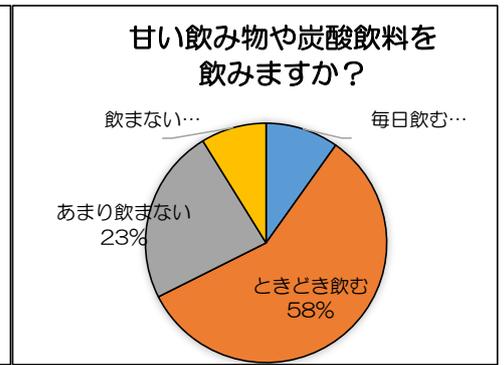
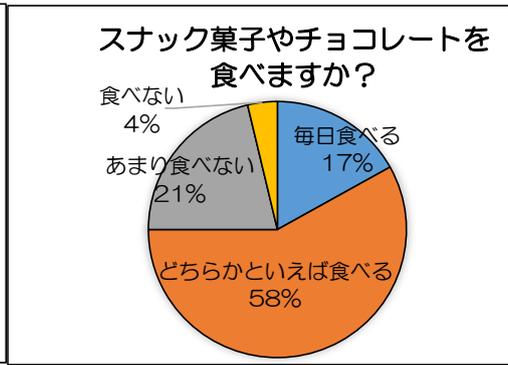
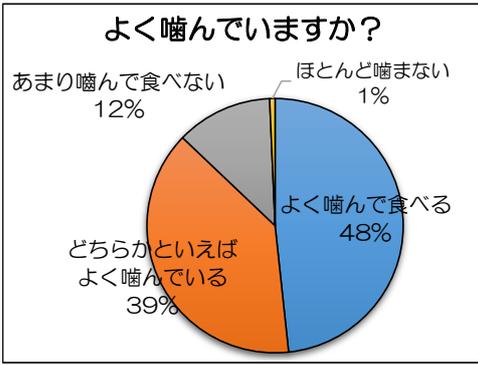
朝食をあまり食べていない、食べていないと答えた人は、合わせて8%でした。食べない理由は、食欲がない、時間がないが多数でした。余裕を持った朝の時間を過ごすためにも、やはり早寝早起きが大切です。朝ごはんを食べると体を目覚めさせ、脳の働きを活発にしますので、食べる習慣を身に付けていきましょう。また、朝食は“どのようなものを食べるか”も重要です。量はちょうど良いか、栄養バランスはとれているか、考えてみましょう。



朝、時間がないときは、パターンを決めておくことも◎



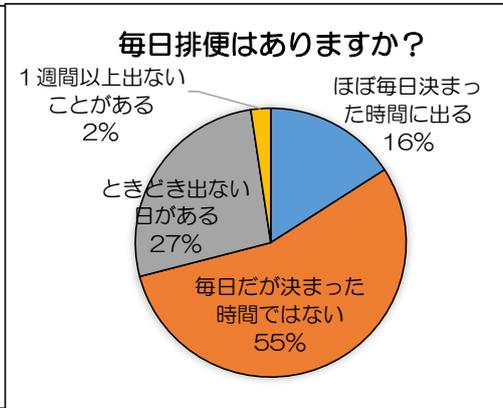
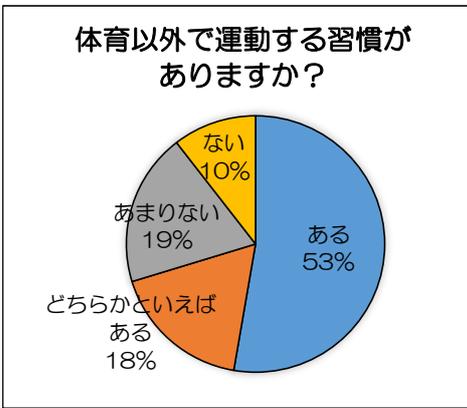
## 《食事について》



食事について、よく噛んで食べている生徒が多数でした。よく噛んで食べると消化に良く、栄養が吸収しやすくなるので、続けていきましょう。菓子や甘い飲み物は飲食しても良いですが、それだけでお腹がいっぱいになり、朝、昼、夕の基本の食事があまり食べられないということにならないよう気を付けてください。また、健康な歯を保つためにも、おやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯を磨きましょう。



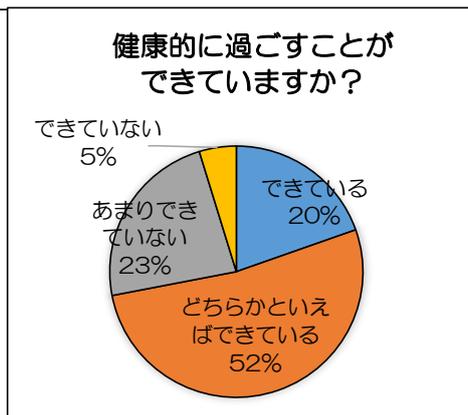
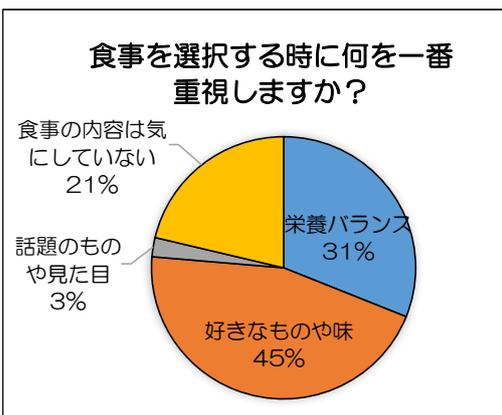
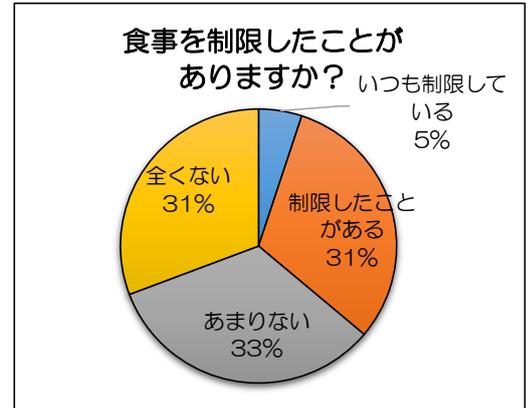
## 《その他》



健康を維持するためには、運動・栄養・休養のバランスをとることが大切です。排便習慣では、ときどき出ない日がある人が27%でした。運動不足、食事の量の不足、睡眠不足は便秘につながると言われています。便秘がちな人は、特に自身の生活習慣を見直してみましょう。



およそ3人に1人が、スタイルを気にして、食事の制限をしたことがありました。中学生の皆さんは、身体が大きく成長する時期です。スタイルが気になるからと無理なダイエットをしてしまうと、必要な栄養が足りず、成長や健康を損なう恐れがあります。例えば、目には見えませんが、骨を構成するカルシウムなどの成分を骨に蓄えたり、丈夫にできるのは、20歳代頃までです。



食事を選択する時に重視していることとして、好きなものや味と答えた人は45%と最も多く、食事の内容は気にしない人が21%でした。飲食店や食料品店で食べ物を選択、購入する際は、“健康”も考えて、バランスの良い食事を意識してみましょう。



単品よりはセットメニューがおすすめ！