

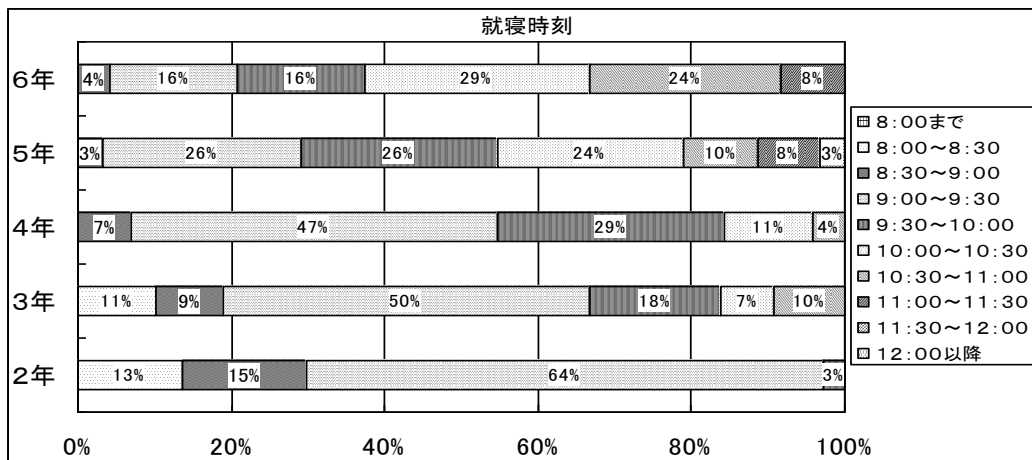
基本的生活習慣調査(1月) ～からだいきいきチェックより～

(1月18日～1月22日実施 回収率 99.0%)

<就寝時刻>

(人数)

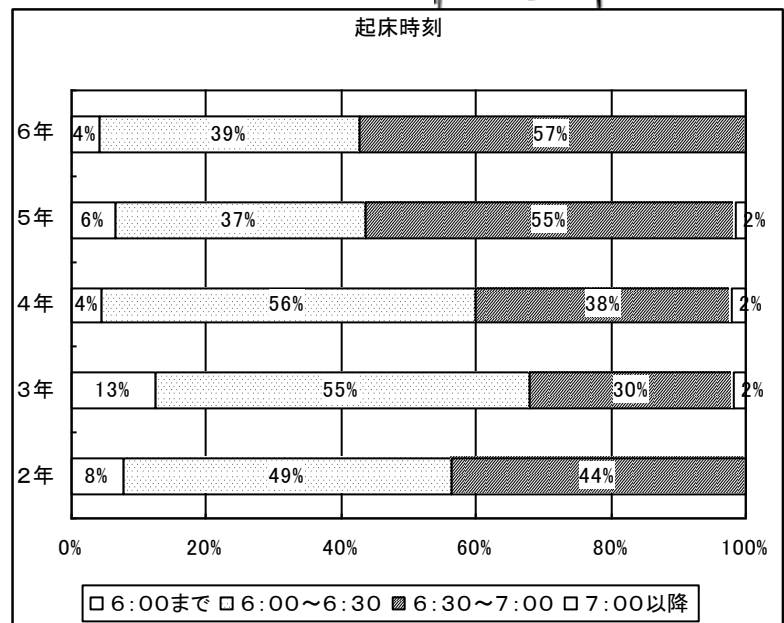
	8:00まで	8:00～8:30	8:30～9:00	9:00～9:30	9:30～10:00	10:00～10:30	10:30～11:00	11:00～11:30	11:30～12:00	12:00以降
2年		5	6	25	1	2				
3年		6	5	28	10	4	2		1	
4年			3	21	13	5	2	1		
5年			2	16	16	15	6	5	2	
6年			2	8	8	14	12	4	1	



<起床時刻>

(人数)

	6:00まで	6:00～6:30	6:30～7:00	7:00以降
2年	3	19	17	
3年	7	31	17	1
4年	2	25	17	1
5年	4	23	34	1
6年	2	19	28	



<朝ごはん>

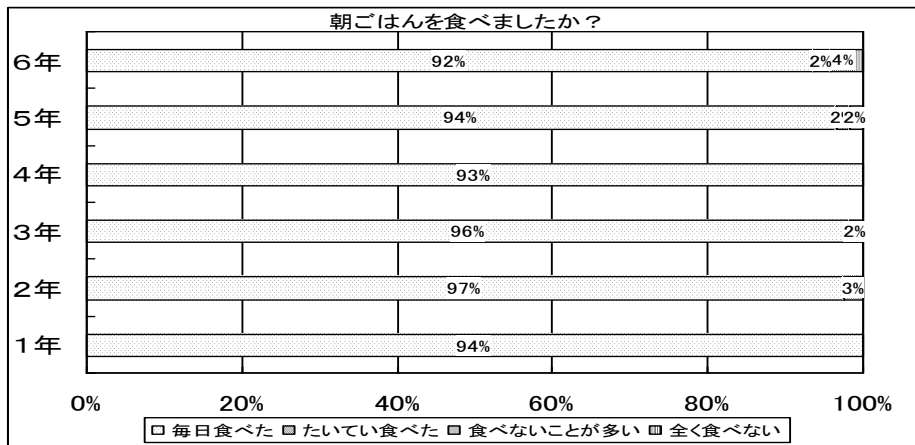
	毎日食 べた	たいてい 食べた	食べない ことが多い	全く食 べない
1年	34		2	
2年	38	1		
3年	54	1		1
4年	42	3		
5年	58	3	1	
6年	45	1	1	2

※「たいてい食べた」→5日間のうち1～2日食べなかった
「食べないことが多い」→5日間のうち3～4日食べなかった



・「全く食べない」児童はいつも同じで、
家庭の協力の難しさを感じる。

(人数)



～2月の実施について～

- 2月22日(月)～2月26日(金) 実施

今年度、最後の調査です。5日間のチェック後、一度家庭へ持ち帰り、おうちの人に見てもらってから回収をお願いします。

- 今年度は新型インフルエンザが大流行し、本校の児童も約64%の児童が感染しました。例年がない感染対策に日々追われながら、子どもたちの健康状態に向き合う中で感じたことは、普段からの生活習慣が大事だということです。自然な生体リズムにあわせた睡眠時間、食事(特に朝食)、運動(外で元気に遊ぶ等)、プラス心の安定が、健康な状態を維持できると考えます。子どもたちの生活パターンは家庭によって異なりますが、少しでも改善が見られるよう継続しながら支援していきたいと思ひます。