

## 令和3年度 第1回「いわぬま健幸運動」自分の生活を見つめよう

6～7月にかけて市内全ての小・中学校で「いわぬま健幸運動」を実施し、保護者の皆様にもご協力をいただき、ありがとうございました。今回も「早寝早起き朝ごはん」と「テレビやゲームの時間を考えた生活時間の工夫」の2点を中心に、1週間この運動に取り組みました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止を意識して、自分の体調に気を遣った生活が続いている中ですが、今回から、一人一台端末を活用しての全数調査となりました。各項目について、市の平均と比較した結果については学校毎のデータを御覧ください。ここでは、市全体の傾向について、御報告いたします。

### 良い傾向が見られた事項

- 市内の小中学生のほとんどが、毎日しっかり朝食を食べて登校した。  
【小学生 95.0%, 中学生 90.7%: 前回より小学生は 0.5 増, 中学生は 0.3 増】
- 朝食をひとりで摂る市内小中学生の割合が減少した。  
【小学生 18.5%, 中学生 38.3%: 前回より小学生は 2.1 減, 中学生は 7.0 減】
- テレビやゲームに2時間以上費やす市内小中学生が減少した。  
【小学生 31.0%, 中学生 42.5%: 前回より小学生は 15.3 減, 中学生は 5.0 減】  
※テレビやゲームの時間を「決めた」が小学生では 2.9 増したが、中学生では 3.9 減。
- 夜 11:00 以降に就寝する市内小中学生が減少した。  
【小学生 7.5%, 中学生 60.8%: 前回より小学生は 2.1 減, 中学生は 7.9 減】
- 食生活や生活習慣を考えた生活を送った市内小中学生が増えた。  
【小学生 80.9%, 中学生 74.6%: 前回より小学生は 6.9 増, 中学生は 2.5 増】

### 改善が必要と思われる事項

- 市内の小・中学生で 7:00 頃までに起床した割合が減少した。  
【小学生は 93.0%, 中学生は 87.3%: 前回より小学生は 5.8 減, 中学生は 0.4 減】
- 夜 11:00 以降に就寝する市内中学生は減少したものの、その割合は依然高い。  
【中学生は 60.8%: うち夜 11:30 以降就寝が 32.5%】  
※夜 10:00 までに就寝した群は朝 7:00 までに 95.0% が起床しているが、夜 11:30 以降に就寝した群は、そのうち 22.8% が朝 7:30 以降に起床している。

コロナ禍において、家庭で家族と過ごす機会が増えたことによるのか、朝食を家族ととる割合が増加し、テレビやゲームに費やす時間が減少しました。

一方で、朝の起床時間が全体に遅くなる傾向が見られましたが、中学生のデータで検証したところ就寝時刻とも大きく関わっていることが分かります。就寝時間を確保することは、体の「抵抗力」を高める上でも大切にしてほしいと思います。

心と体の健全な成長、そして小・中学校でしっかりとした「根を養う」ためにもこの「健幸運動」の結果を十分に活用してください。コロナウイルスに限らず、感染症予防には、「発生源をなくす」「感染経路を絶つ」「身体の抵抗力を高める」ことが大切であり、健幸運動は特に「抵抗力」を高めることに直結します。規則正しい生活が送れるように、約束事を決めるなど、ご家庭でも話し合ってください。

### 岩沼市教育委員会からの提案～できることからはじめよう～

- ◎週に1回は家族全員ノーメディア、ノーゲームタイムの設定を！
- ◎週に1回は家族全員で読書をする日の設定を！
- ◎週に1回は家族全員で体を動かす機会を！