

令和3年度 第2回「いわぬま健幸運動」自分の生活を見つめよう

11月中に市内全ての小・中学校で「いわぬま健幸運動」を実施しました。今回も「早寝早起き朝ごはん」と「テレビやゲーム、インターネット利用の時間を考えた生活時間の工夫」の2点を中心に、各自1週間、この運動に取り組みました。

前回に引き続き、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にデータの提供がありますので、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96.1%,中学生92.0%:前回より小学生は1.1%増,中学生は1.3%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86.6%,中学生は80.2%:前回より小学生は6.4%減,中学生は7.1%減】

○テレビやゲーム、インターネット利用に2時間以上費やす市内小中学生が増加した。

【小学生34.6%,中学生46.4%:前回より小学生は3.6%増,中学生は3.9%増】

※メディア利用の時間を「決めた」が小学生では2.0%増加したが、中学生では4.8%減。

○夜11:00以降に就寝する市内小中学生が増加した。

【小学生10.5%,中学生66.4%:前回より小学生は3.0%増,中学生は5.6%増】

※中学生では、夜11:30以降に就寝している生徒の割合が5.0%増加しており、朝7:00頃までに起床している割合も7.1%低下していることから、夜型生活の傾向が強まっている。

コロナ禍における生活の中で、朝食をとることについては向上が見られました。

一方で、家庭生活全般について、改善が必要と思われる事項の方が目立つ結果となりました。前回6月調査と比較すると、夜遅く寝て朝ゆっくり起きる傾向が増え、テレビやゲーム、インターネット利用に費やす時間が増えています。

家の中で過ごす機会が増えたことで、メディア利用の時間が増えがちになっていることが、生活習慣全体に影響を及ぼしているのかもしれませんが、コロナウイルスへの対策が落ち着きを取り戻すまで、我慢の生活が続いていますが、メディアコントロールの感覚については、引き続き家族の中でも話題にしていきたいと思えます。

心と体の健全な成長、そして小・中学校でしっかりと「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～できることから始めよう～

◎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回は家族全員で運動する日の設定を！