

MISOGI 食育だより

七尾市立御祓中学校
No. 7 H23.12.20

生活習慣を見直し、できることを増やそう

心と体の健康は、日頃の生活習慣に影響されています。よりよい生活習慣を身につけて、元気にすごしてほしいと思い、御祓中学校では、7月末、8月末、11月中旬の3回、「生活習慣のチェック」を行いました。「食事・運動・睡眠」の3つの健康柱がきちんとできているか、体調はよいか、自分の生活目標を決めて取り組むことができるか、という5つの項目について、一人一人「生活習慣チェックシート」をつけて、5日間の生活をふり返りました。

チェックシートに記入し、五角形のレーダーチャートに書き込むことで、今の自分の生活習慣の良いところや改善した方がいいところが見えてきたようです。また、目標を決めて取り組むことで、少しずつ生活が改善されている生徒もいるようでした。

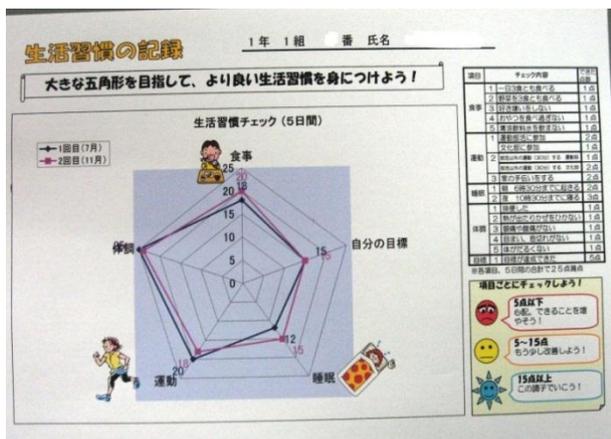
7月と11月の結果を学年別のグラフにまとめてみたところ、どの学年も睡眠不足の傾向にあるようでした。また、部活を終えた3年生は運動量が少なくなっていました。受験期の3年生、勉強と部活の両立に頑張る1,2年生と生活スタイルは違いますし、一人一人の生活スタイルにも個人差がみられます。

学期末にあたり、7月と11月の生活習慣チェックの記録を個人別にお渡ししますので、家族みんなで話し合っ、より良い生活習慣のためにできることを増やしていきましょう。

項目	「生活習慣チェックシート」の内容	できた点数
食事	1 一日3食とも食べる	1点
	2 野菜を3食とも食べる	1点
	3 好き嫌いをしない	1点
	4 おやつを食べ過ぎない	1点
	5 清涼飲料水を飲まない	1点
運動	1 運動部活に参加	2点
	文化部に参加	1点
	2 部活以外の運動(30分)する 運動部	1点
	部活以外の運動(30分)する 文化部	2点
3 家の手伝いをする	2点	
睡眠	1 朝 6時30分までに起きる	2点
	2 夜 10時30分までに寝る	3点
体調	1 排便した	1点
	2 熱が出たりかぜをひかない	1点
	3 頭痛や腹痛がない	1点
	4 目まい、息切れがない	1点
	5 体がだるくない	1点
目標	1 目標が達成できた	5点

※各項目、5日間の合計で25点満点

冬休み 12月24日～28日、生活習慣チェックをします。 目標を決めて取り組みましょう！



項目ごとにチェックしよう！



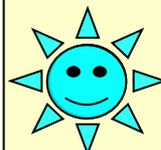
5点以下

心配。できることを増やそう！



5～15点

もう少し改善しよう！



15点以上

この調子でいこう！

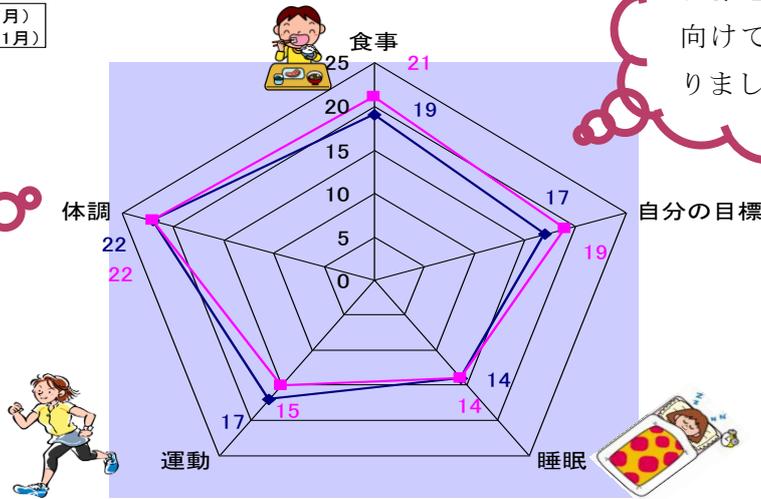
生活習慣チェックの結果（学年別）

生活習慣チェック（5日間）

◆ 1回目（7月）
◆ 2回目（11月）

1年生平均

食事が改善されてきました。



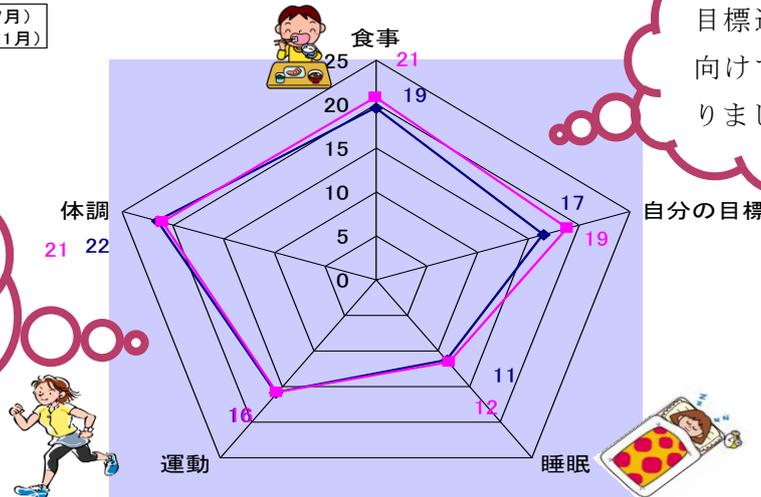
目標達成に向けて頑張りました。

生活習慣チェック（5日間）

◆ 1回目（7月）
◆ 2回目（11月）

2年生平均

運動不足、睡眠不足気味のようです。



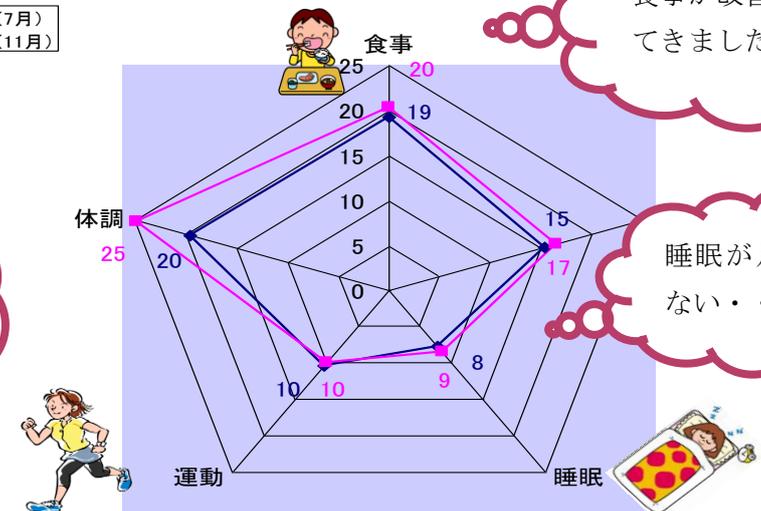
目標達成に向けて頑張りました。

生活習慣チェック（5日間）

◆ 1回目（7月）
◆ 2回目（11月）

3年生平均

運動不足を感じているようです。



食事が改善されてきました。

睡眠が足りない・・・