



本校の取り組みが、

# 西仙北支所便りに掲載されました！

昨年度よりコミュニティー・スクールの取り組みの一環として、小中高と地域が連携した保健指導が始まりました。地域の子どもたちの生活の実態を知ってもらうべく、西仙北支所が快く協力していただき、令和6年4月号から西仙北支所便りに連載していただけることになりました。未来を担う子どもたちを地域の方々と共に育てていければと思っております。ぜひご覧ください。

## 【小・中・高・地域連携 児童生徒の健康課題への取り組み Ver.1】 “ICT 利用によって予想される健康課題（目、心、睡眠等）を予防する”

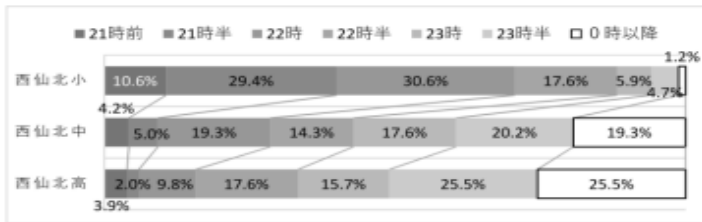
現在、GIGA スクール構想による学校での ICT（情報通信技術）利用が本格的に始まっており、児童生徒たちへの健康問題（目、心、睡眠等）が懸念されています。そこで、小・中・高と地域が連携し、未来の地域を担う子どもたちの健康課題に向き合い、見守り、声かけをしていただきたいという思いからこの取り組みが始まりました。

取り組みの一環で実施した「小中高共通の生活習慣調査の結果」を、西仙北支所だよりも掲載します。ぜひご覧いただき、子どもたちの健康課題に目を向けていただきたいと思います。

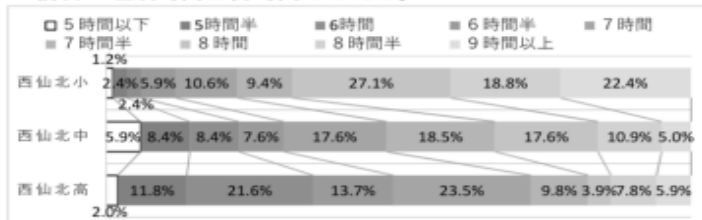
今回は、「睡眠について」と「朝食について」の調査結果を掲載します。

### 1 睡眠について

・前日の就寝時刻は何時でしたか。

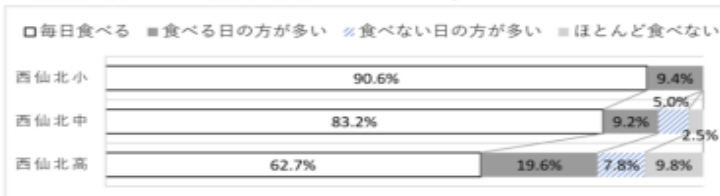


・前日の睡眠時間は何時間でしたか。



### 2 朝食について

・学校に行く日の朝食は食べていますか。



※全国・県との比較

：R4ライフスタイル調査より

|       | 全国    | 秋田県   |
|-------|-------|-------|
| 小学生男子 | 21:54 | 21:47 |
| 小学生女子 | 21:59 | 21:54 |
| 中学生男子 | 23:09 | 22:43 |
| 中学生女子 | 23:20 | 22:52 |
| 高校生男子 | 23:50 | 23:29 |
| 高校生女子 | 23:56 | 23:30 |

※全国・県との比較

：R4ライフスタイル調査より

|       | 全国     | 秋田県    |
|-------|--------|--------|
| 小学生男子 | 8時間40分 | 8時間30分 |
| 小学生女子 | 8時間35分 | 8時間24分 |
| 中学生男子 | 7時間23分 | 7時間33分 |
| 中学生女子 | 7時間08分 | 7時間23分 |
| 高校生男子 | 6時間49分 | 6時間49分 |
| 高校生女子 | 6時間34分 | 6時間37分 |

※「毎日食べる」全国・県との比較

：R4ライフスタイル調査より

|       | 全国    | 秋田県   |
|-------|-------|-------|
| 小学生男子 | 92.4% | 89.6% |
| 小学生女子 | 91.1% | 88.1% |
| 中学生男子 | 83.2% | 82.8% |
| 中学生女子 | 82.9% | 78.1% |
| 高校生男子 | 79.8% | 77.6% |
| 高校生女子 | 82.4% | 80.2% |

## 結果

- ・西仙北小の児童はある程度就寝時刻が適正ですが、西仙北中の生徒の約20%、西仙北高校の生徒の約25%が0時以降に就寝しています。
- ・朝食は年齢が上がるにつれて摂取率が下がっており、特に西仙北高校の生徒は全国・県の割合より大分低いです。

早めの就寝が翌日の朝食摂取にもつながります。

学力、体力、精神力の安定のために「早寝早起き朝ごはん」を心がけていきましょう！

調査結果の提供：西仙北高等学校