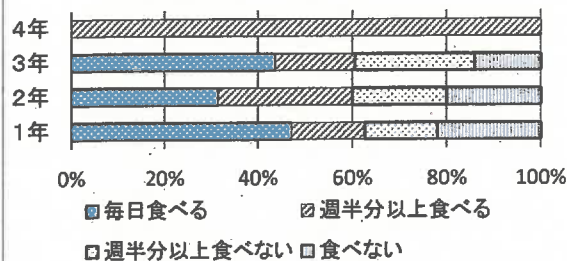


～ 食生活アンケートの結果です ～ R4年度

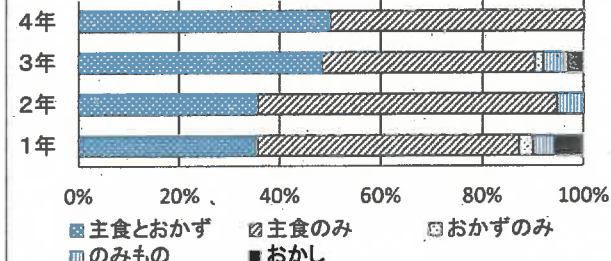
昼間部1年～4年

厚生課

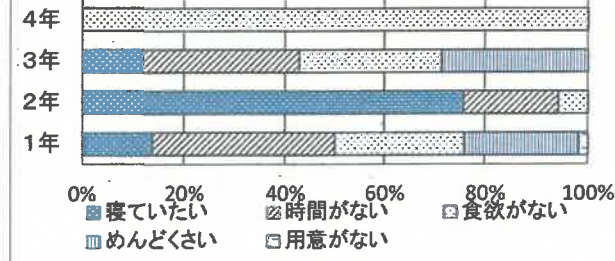
朝食を食べていますか？



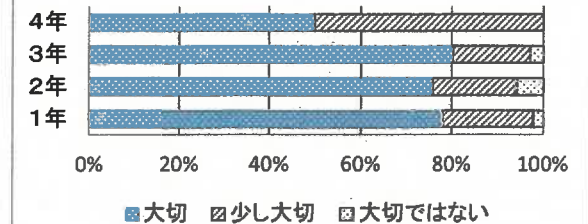
朝食の内容は？



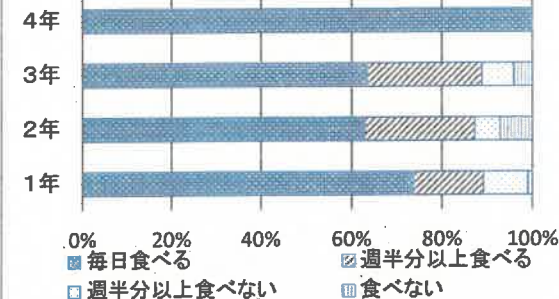
朝食を食べない理由は？



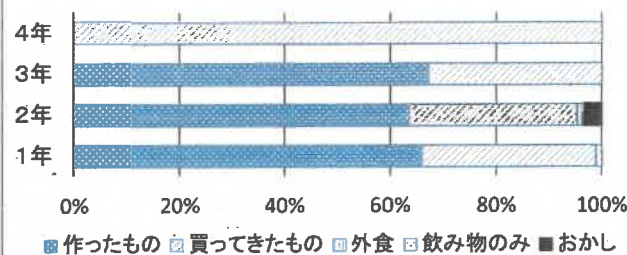
朝食は大切ですか？



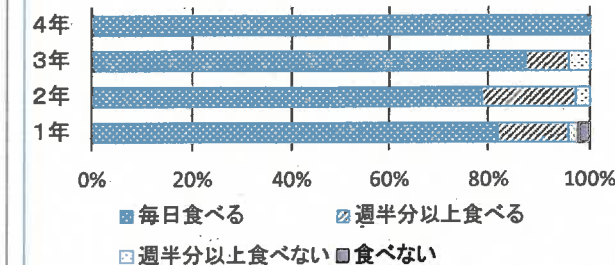
昼食を食べていますか？



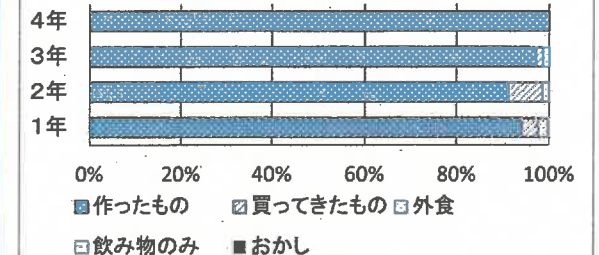
昼食の内容は？



夕食を食べていますか？



夕食の内容は？



* 朝食・昼食お菓子で済ましている人！体調は大丈夫ですか？

健康のために気をつけていることBest3

- 1年生
1. 野菜を十分食べる
 2. 好き嫌いしない
 3. 栄養のバランスや量に気をつける

- 2年生
1. 野菜を十分食べる
 2. 栄養のバランスや量に気をつける
 3. 好き嫌いしない

- 3年生
1. 野菜を十分食べる
 2. 好き嫌いしない
 3. 栄養のバランスや量に気をつける

- 4年生
1. 野菜を十分食べる
 1. 好き嫌いしない
 1. 乳製品をよく食べる

健康のために特に何も気をつけていないという人は...

1年生...32人/91人中(35%)

3年生...24人/71人中(34%)

2年生...15人/70人中(21%)

4年生... 0人/ 2人中(0%)

食事や栄養について知りたいと思うことがありますか？

多い順です

1年生

- 1 簡単に作れる料理
- 2 ダイエット
- 3 栄養を考えた献立
- 4 食事のマナー
- 5 健康食品

2年生

- 1 簡単に作れる料理
- 2 ダイエット
- 3 栄養を考えた献立
- 4 食事のマナー
- 5 食の安全

3年生

- 1 簡単に作れる料理
- 2 ダイエット
- 3 栄養を考えた献立
- 4 食事のマナー
- 5 食の安全

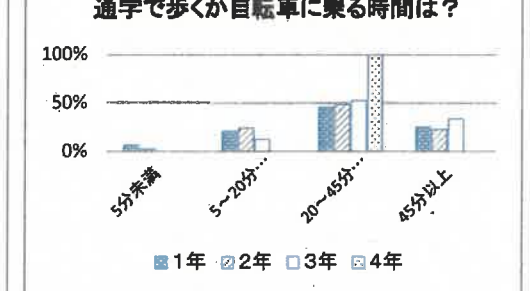
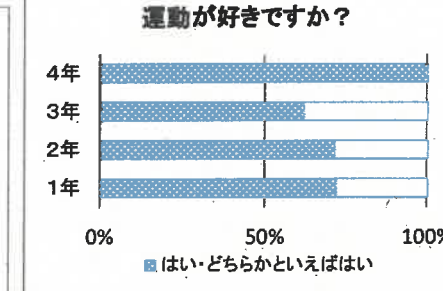
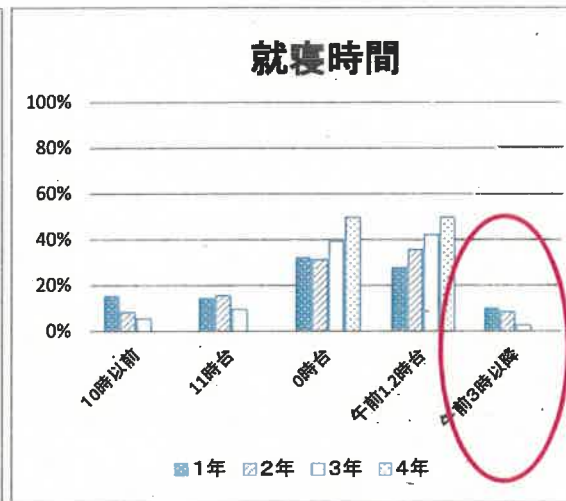
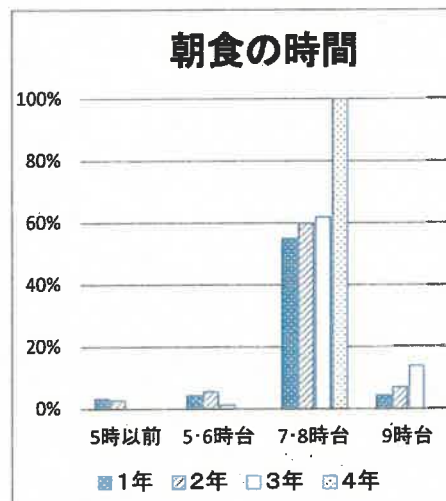
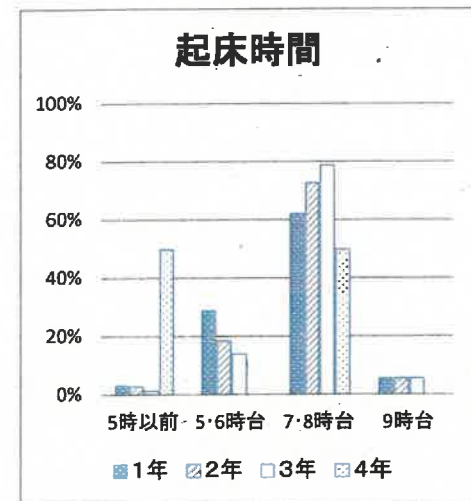
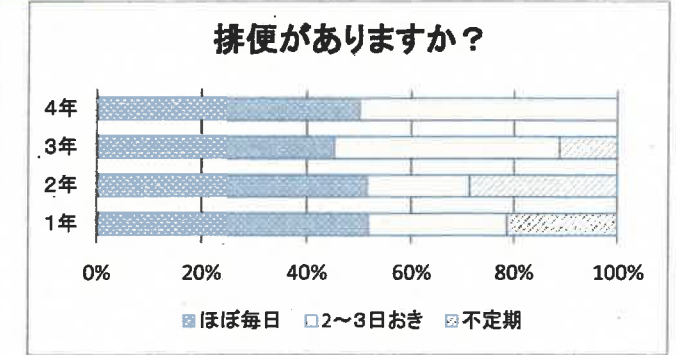
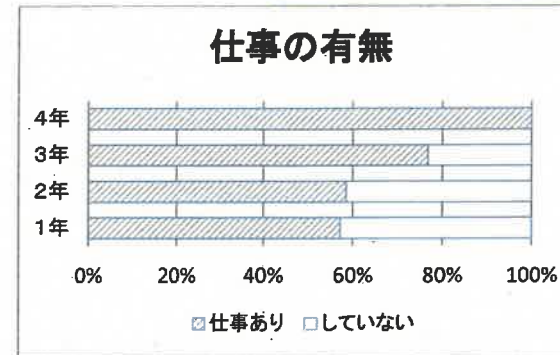
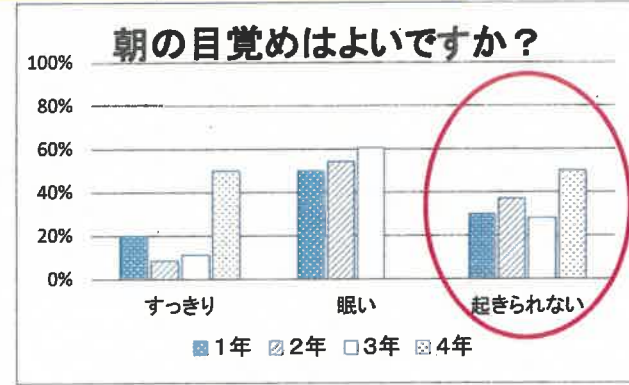
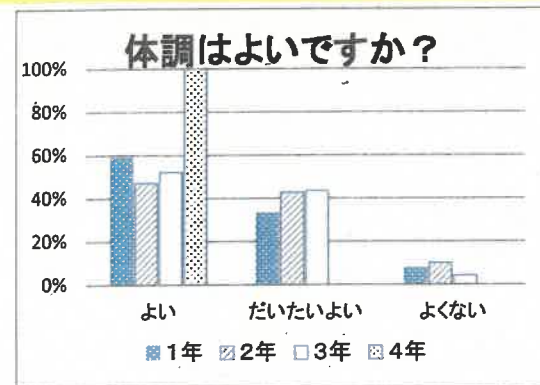
4年生

- 1 食事のマナー
- 2 簡単に作れる料理
- 3 栄養を考えた献立
- 4 ダイエット
- 5 食の安全

野菜を十分食べることはどの学年でも気をつけていますね。何も気をつけていない人もいますが、健康の事は、やはり気にしてほしいです。簡単にできる料理について知りたいという回答が多かったです。朝食や昼食を自分で作る人も多くいます。栄養を考えて食事を作ったり、身体のことを考えて食べたりすることは、安全で正しいダイエットにもつながります。簡単に作れる料理のレシピを次回お知らせします！

～ 日常生活アンケートの結果です ～ R4年度

昼間部1年～4年



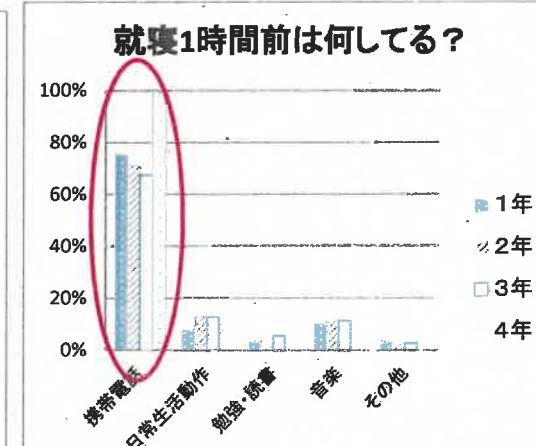
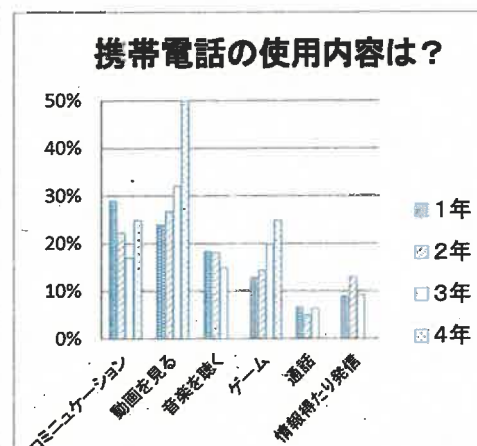
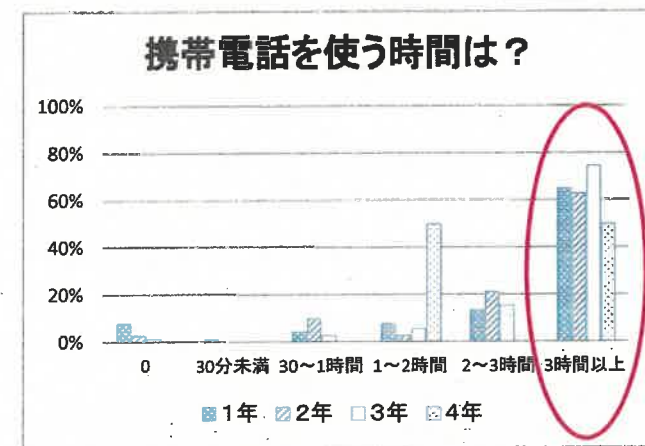
* 新型コロナウイルス感染について不安なことや不便なこと *

不安なこと・・・

- ・連休明けとかに学校に来るのが怖い
 - ・コロナの終息が見えない
 - ・熱中症も怖い
 - ・マスクがはずせない
 - ・コロナも多いのでリモートにしてほしい
 - ・学校で感染しないか不安
 - ・マスクをしていない人が気になる
 - ・外でマスクをはずすのに人の目が気になる
 - ・自分が感染したら家族が大変なことになる
 - ・感染したら勉強が遅れるのが不安
 - ・衛生面について心がけたい
 - ・ワクチンをうつのが怖い
 - ・部活の試合がなくなるかも
 - ・肌荒れ
 - ・感染者が多い
 - ・後遺症が怖い
 - ・人混みが怖い
 - ・気分が悪くなる
- ※ 少しくらい大丈夫と気が緩んでいる人が怖い
※ みんながコロナに慣れてきているので怖い

不便なこと・・・

- ・家族と気軽に外出できない
- ・会いたい人に会えない(祖父母・遠くの友達)
- ・遠くに遊びに行きにくい
- ・外出したいけど抵抗がある
- ・マスク生活が不便(暑い・めんどくさい・うっとうしい)
- ・マスクをはずすと距離をとらなくてはいけいない
- ・修学旅行が日帰りになったこと
- ・学校行事などが変更になること
- ・プールにいけなかった
- ・県外に行けない
- ・旅行に行けない
- ・友達の家に行きにくい
- ・親が厳しい
- ・くしゃみがしにくい
- ・祭りができない
- ・急に予定が変わること



多くの人は、就寝時間・起床時間・朝食の時間など規則正しい生活ができていますね。

でも、何%かの人は不規則な生活になっています。体調があまりよくないことはありませんか？

携帯電話の使用時間が長い→遅く寝る→朝すっきり起きることができない→朝食をとらない→排便が不定期になっていませんか？

朝すっきり起きられないことは、一日中なんとなくすっきりしませんよね。少し早起きして朝食をとり、体も頭も目覚めさせましょう♪

携帯電話の使い方は、少し考えてみましょう。寝るまで携帯電話を使用してそのまま寝てしまう人はいませんか？

やはり体調良く毎日を過ごすには、規則正しい生活が必要です。

そして運動が好きと答えている人も多いため、自分の好きな運動を少しずつやってみましょう♪



新型コロナウイルス感染について、行動制限の緩和や、学校生活の様子も変わってきました。特に気になることはない人も多かったのですが・・・

しかし、まだまだ感染者は多いです。密になる場面も多く見られます。不安や不便なことまだまだ多いですが、しっかり手洗い・消毒・そしてしっかり食べて、免疫力をあげましょう。不安なことがあったら先生に相談しましょう。