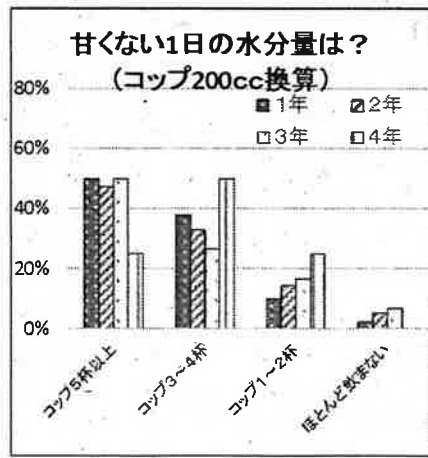
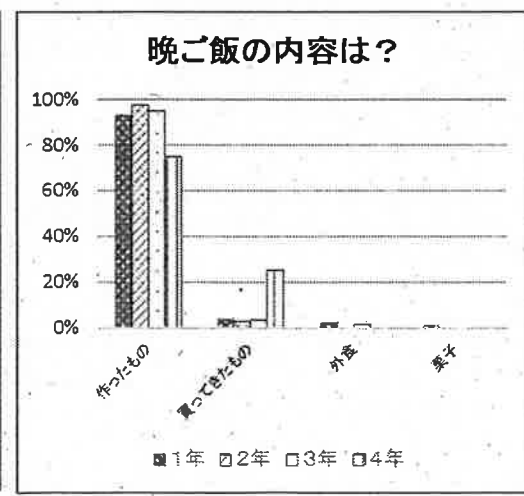
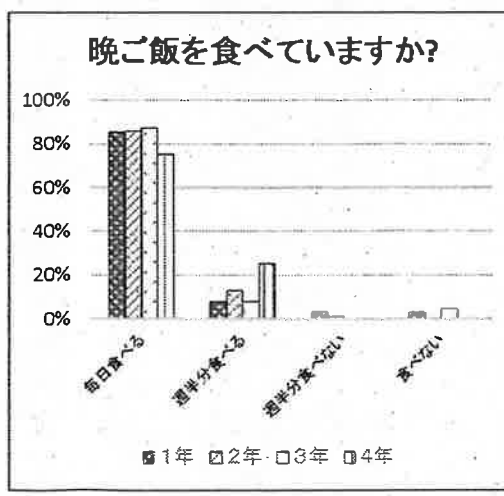
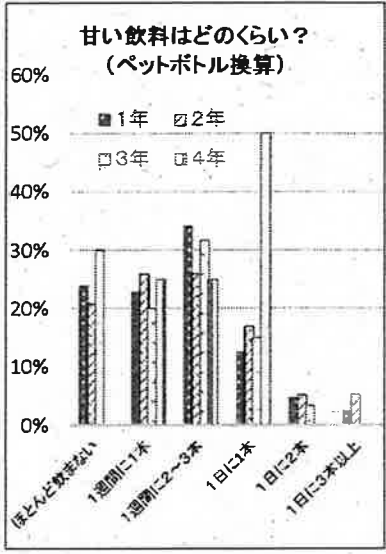
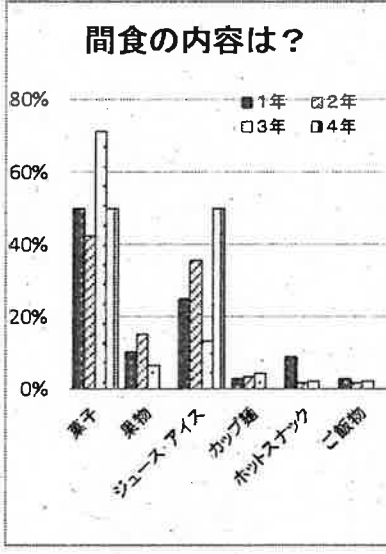
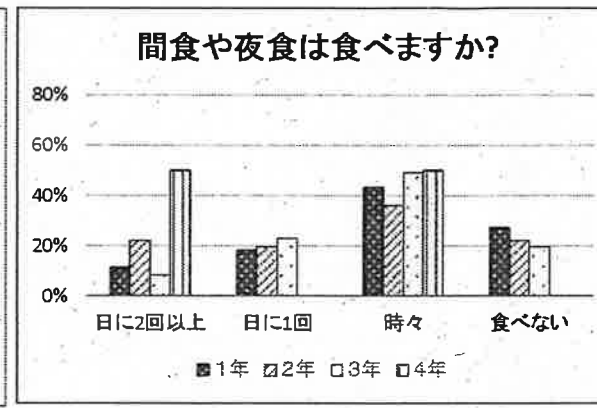
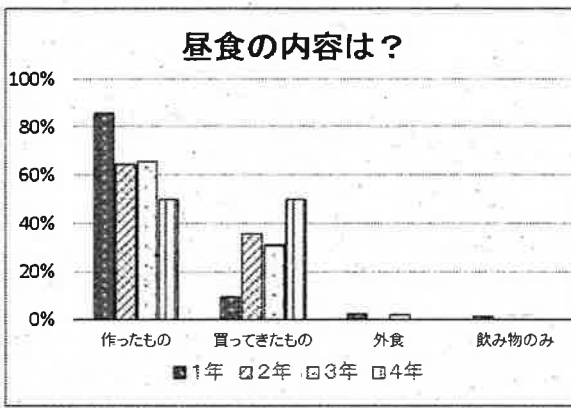
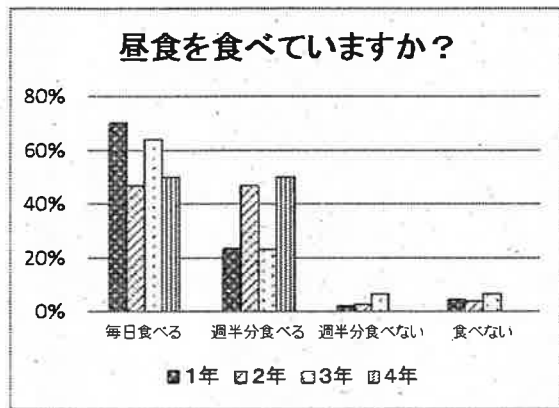
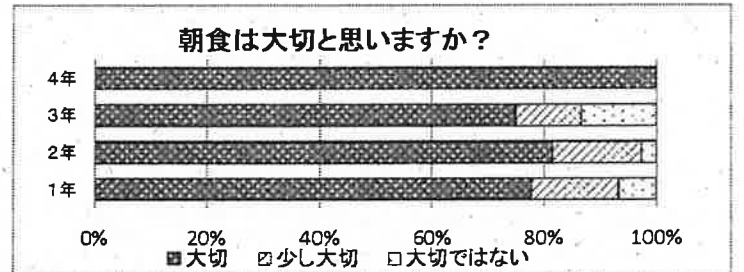
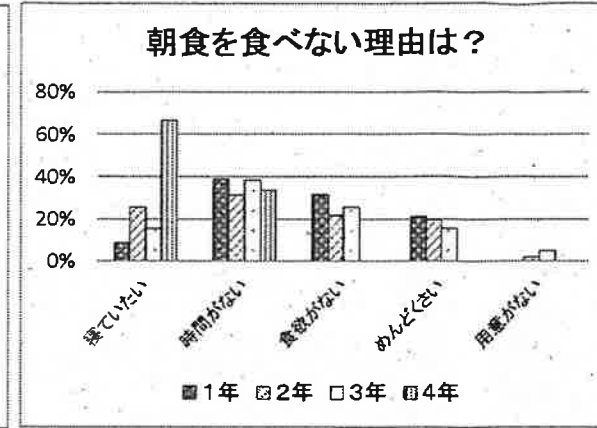
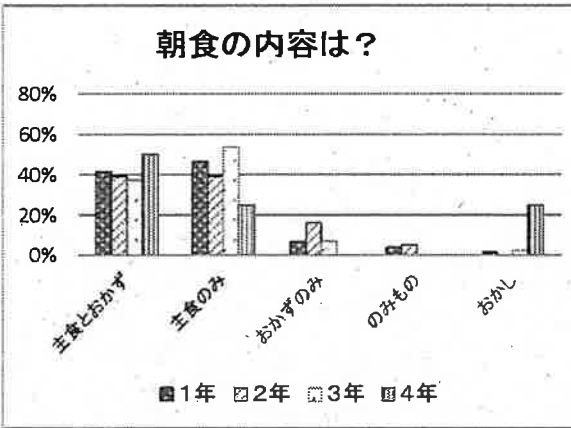
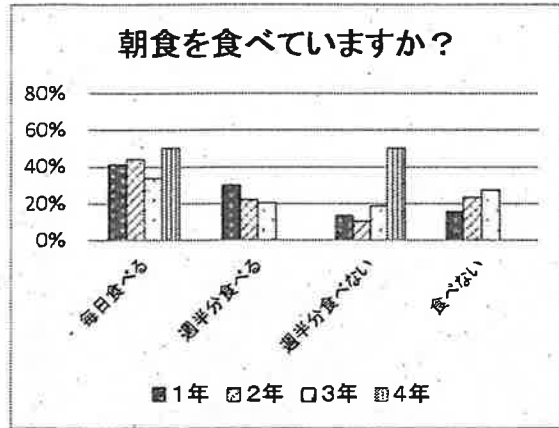


～ 食生活アンケートの結果です ～ R5年度

昼間部1年～4年



食事や栄養について知りたいと思うことがありますか？

学年	知りたいこと
1年生(多い順)	簡単に作れる料理、ダイエット、食事のマナー
2年生(多い順)	簡単に作れる料理、ダイエット、食事のマナー
3年生(多い順)	簡単に作れる料理、ダイエット、食事のマナー
4年生(多い順)	簡単に作れる料理、食事のマナー、ダイエット、地域の特産

* 朝食・昼食お菓子で済ませている人！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

- | 学年 | Best3 |
|-----|--|
| 1年生 | 1. 野菜を十分食べる
2. 栄養のバランスや量
3. 好き嫌いしない |
| 2年生 | 1. 野菜を十分食べる
2. 栄養のバランスや量
3. よくかんで食べる |
| 3年生 | 1. 野菜を十分食べる
2. 好き嫌いしない
3. よくかんで食べる |
| 4年生 | 1. 野菜を十分食べる
2. 栄養のバランスや量
3. 好き嫌いしない |

どの学年でも多くの人が健康のために野菜を十分食べることに気をつけていました。少しでも健康の事に気をつけようと思う人が増えると嬉しいです。皆さんが、健やかで楽しい毎日が過ごせるように食生活に役立つ情報を食育だよりなどでお知らせします。

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・・・29人/90人中(32%)
 2年生・・・27人/77人中(35%)←1年次35%
 3年生・・・21人/61人中(34%)←2年次21%
 4年生・・・0人/4人中(0%)←3年次34%

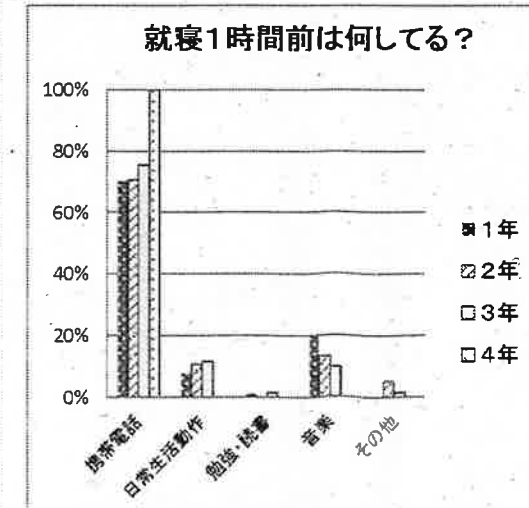
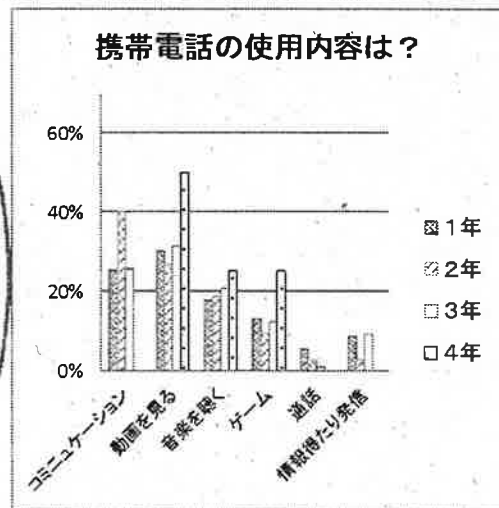
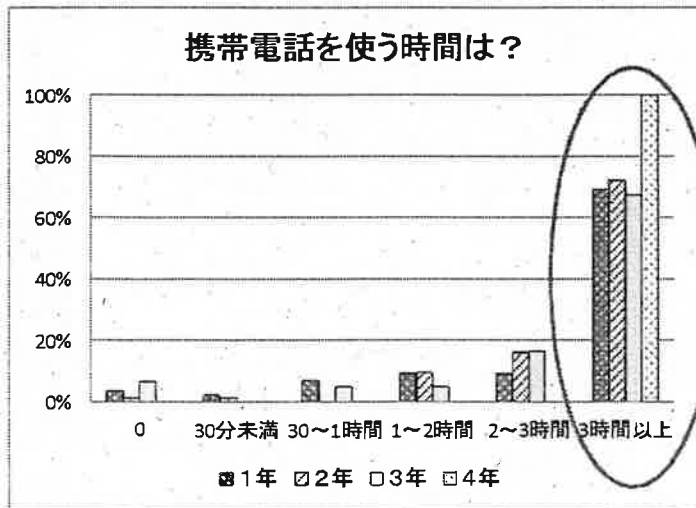
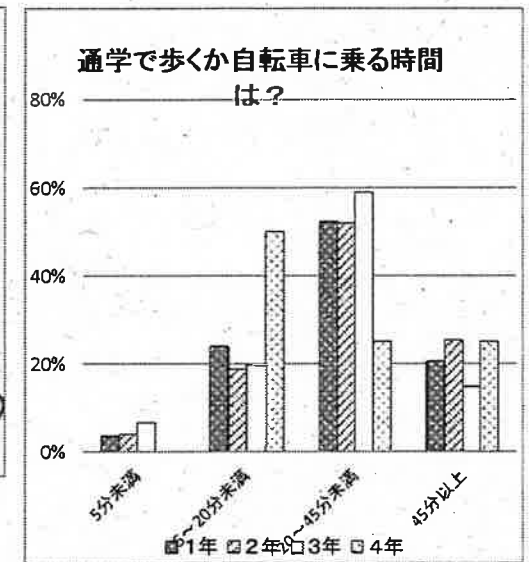
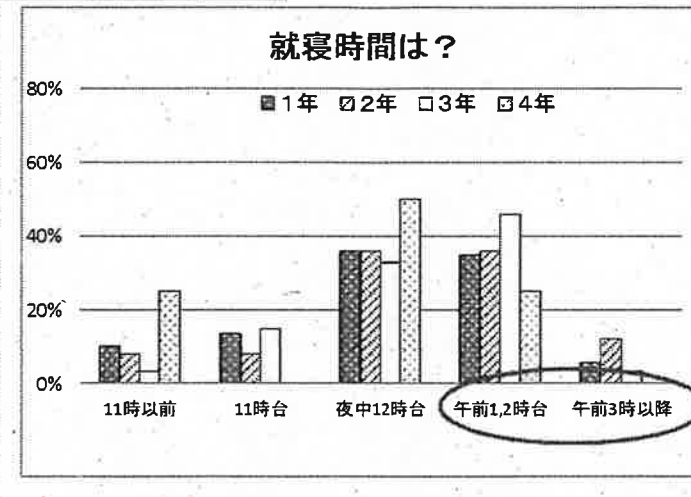
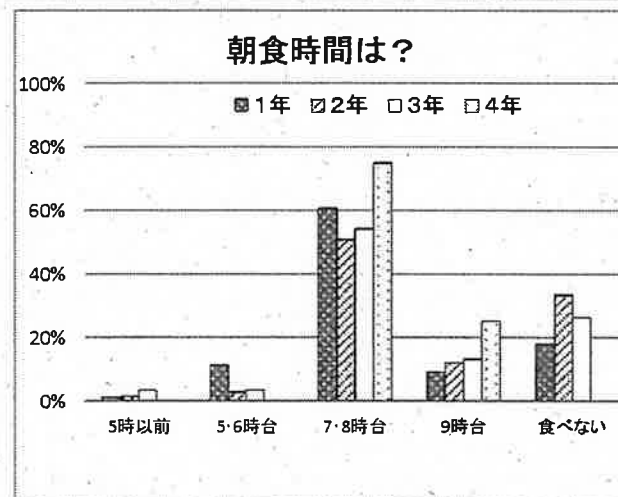
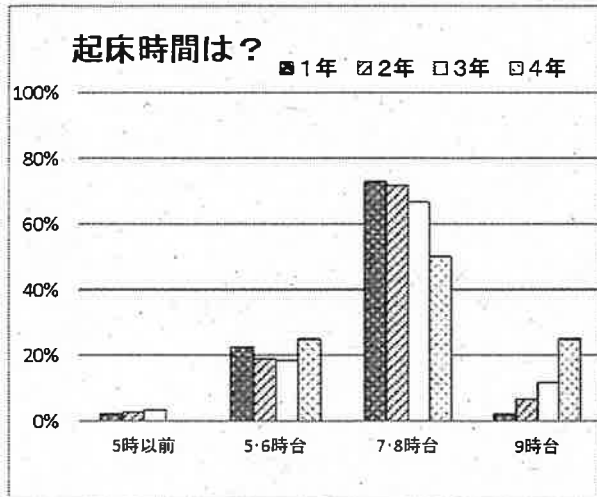
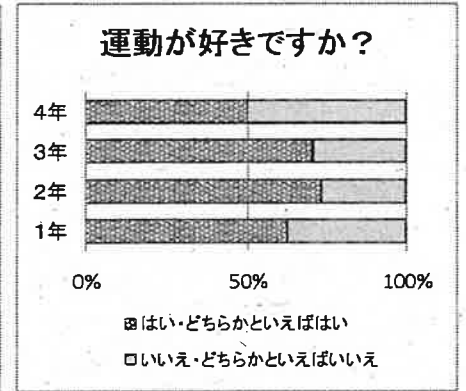
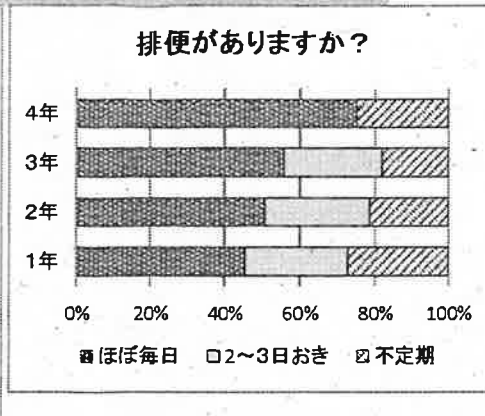
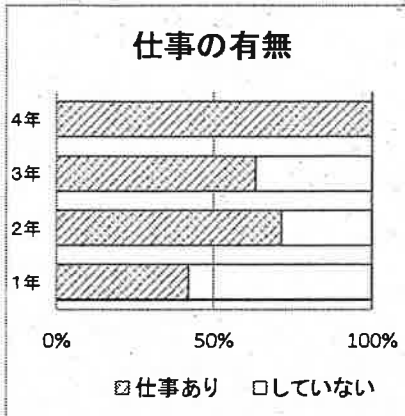
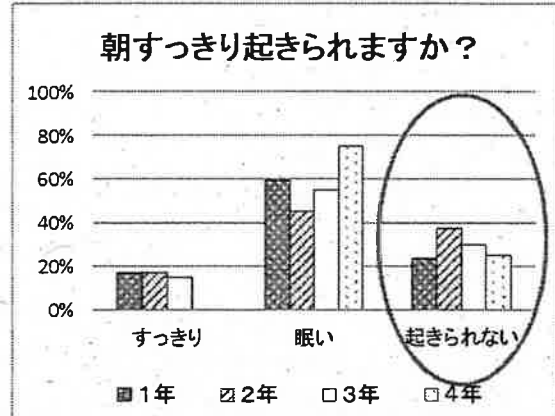
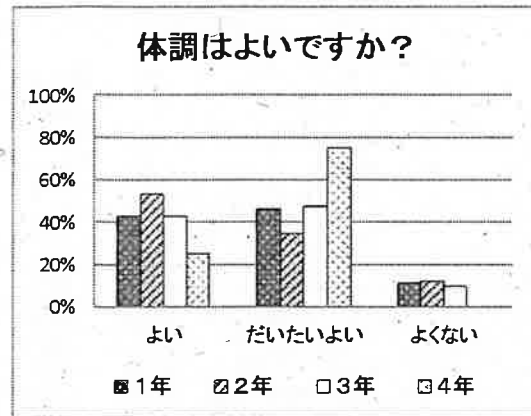
簡単に作れる料理について知りたいという人が多くいました。食事を自分で作る人もいます。栄養を考えて作ったり、体のことを考えて食べたりすることは、安全で正しいダイエットにもつながります。簡単に作れる料理のレシピを次回食育だよりでお知らせします。

～ 日常生活アンケートの結果です ～

R5年度

昼間部1年～4年

厚生課



学校生活で不安に思うこと

新型コロナウイルス感染症は、5類に移行され行動制限もなくなりマスクをしなくてよいなど学校生活の様子も変わってきました。コロナ禍以前の日常が戻ってきました。特に気になることはないという人も多かったのですが...

- ・登下校 : 暑い・疲れる...
- ・休み時間 : 短すぎる(複数人)
: 時間短いのでトイレの時など困る(複数人)
- ・授業中 : ついて行けるか不安
- ・その他 : 単位が気になる・卒業できるか不安・遅刻や欠課が不安
: 友達関係・友人ストレス・肩痛い・交流棟を使えるようにして!

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...そんな人はいませんか？
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？
やはり体調よく毎日過ごすには、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するといいですね。



アンケートありがとうございました。食事・運動・休養や睡眠。どれも大切です。日々の生活の中で気になることがあったら改善して健康的な学生生活を過ごしてくださいね。そして、不安なことがあったら先生に相談しましょう。