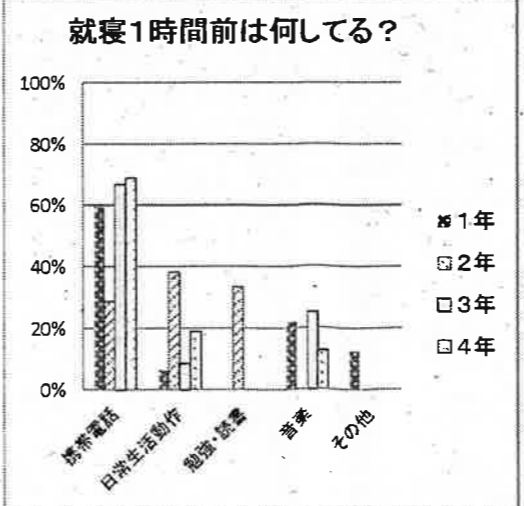
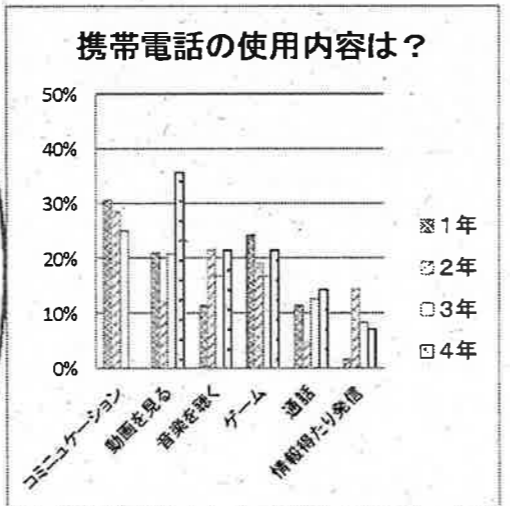
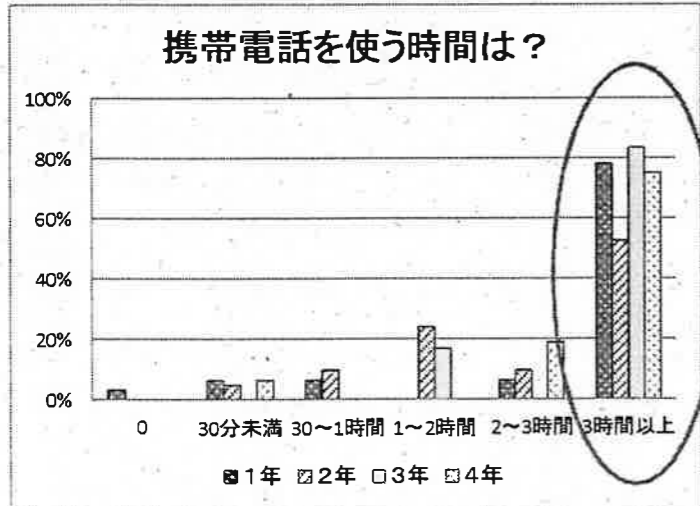
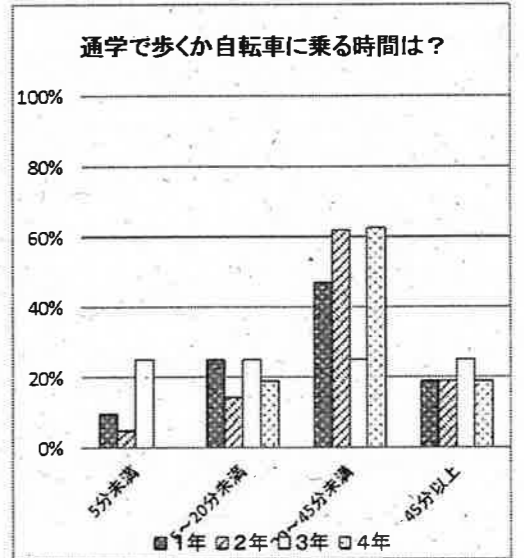
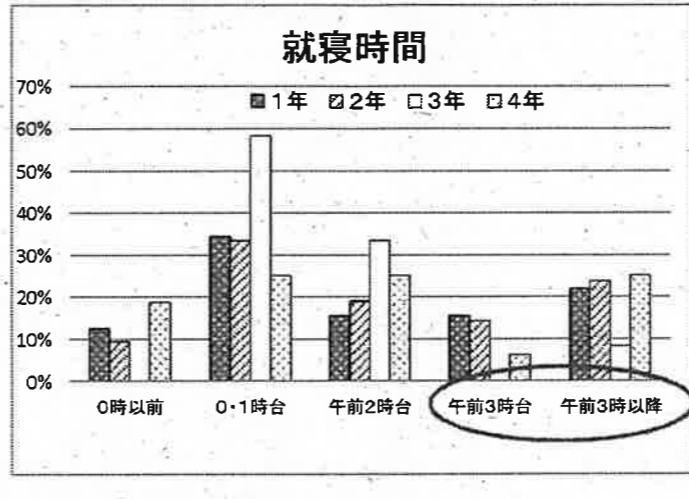
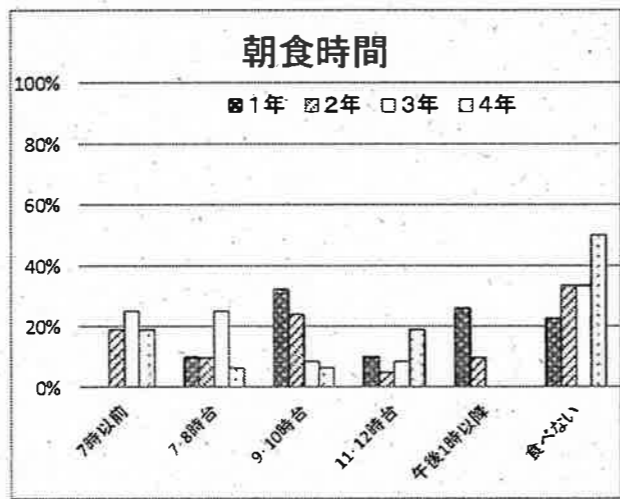
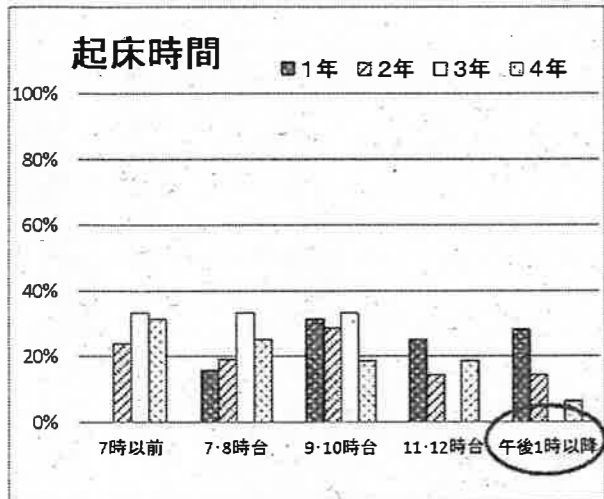
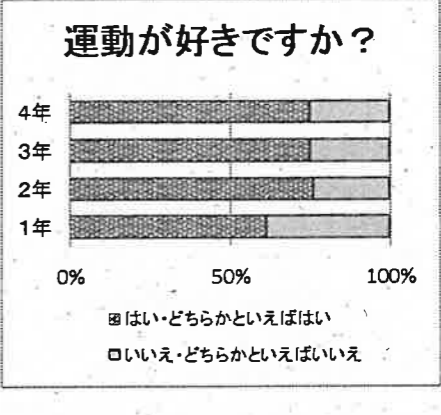
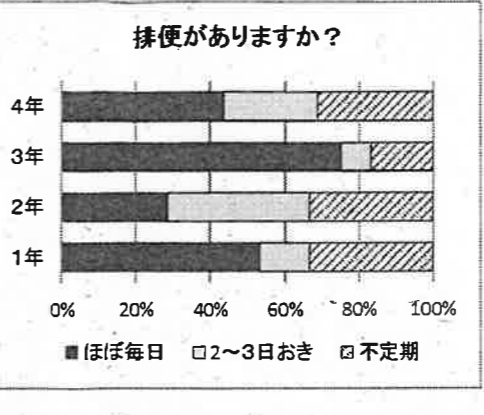
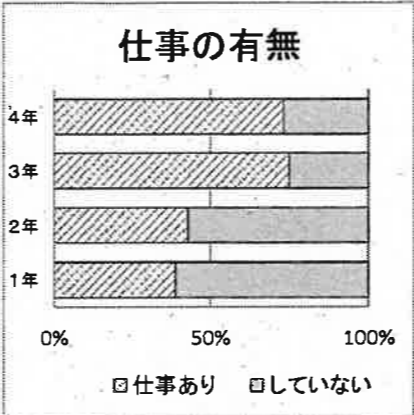
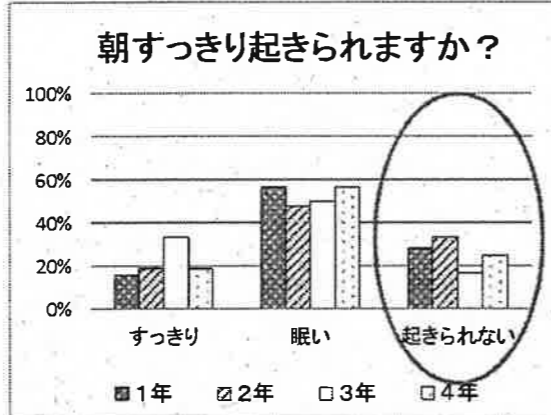
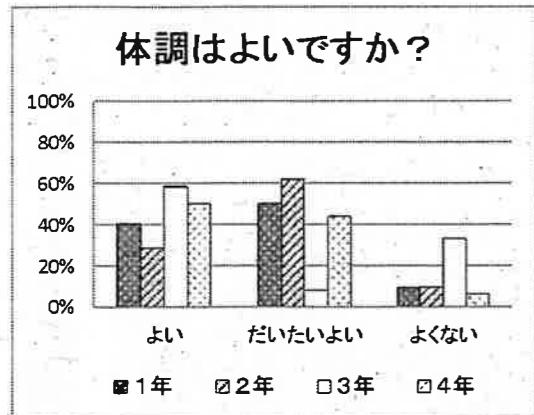


～ 日常生活アンケートの結果です ～

R5年度

夜間部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...

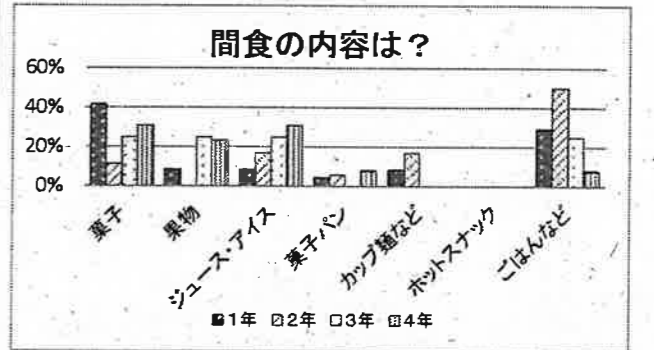
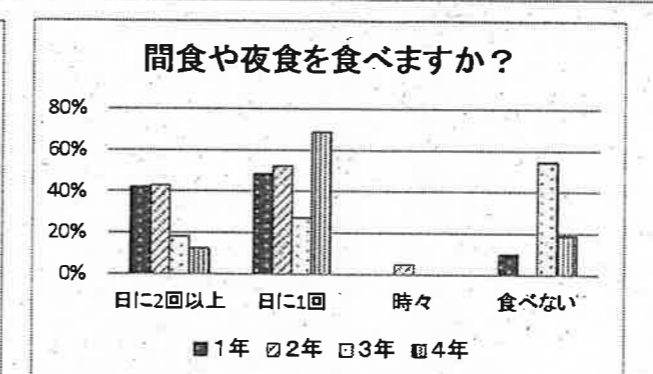
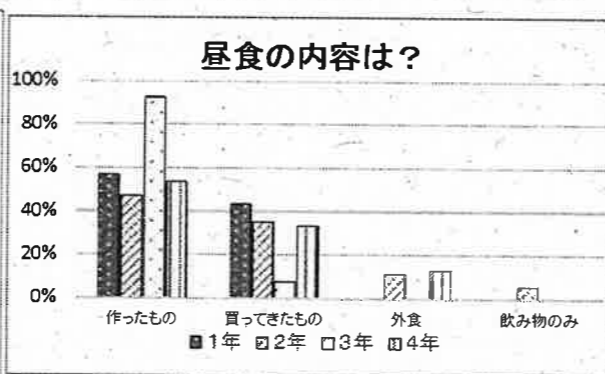
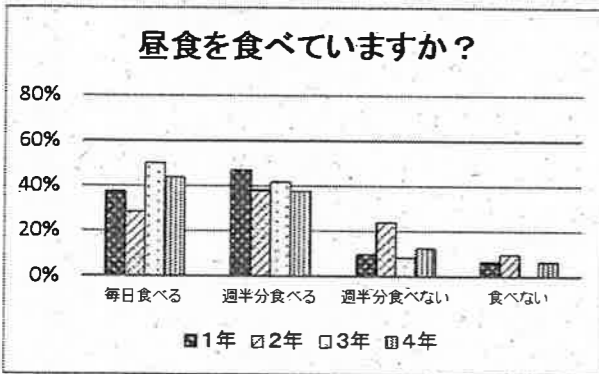
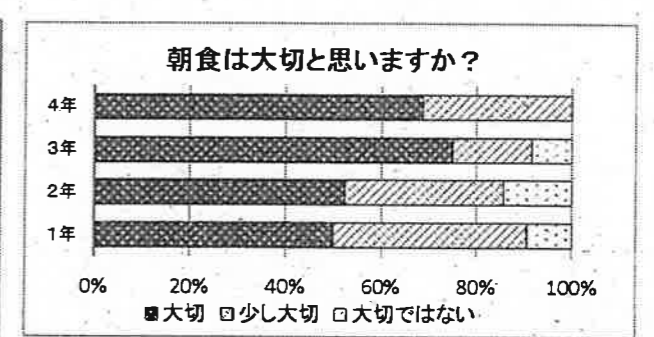
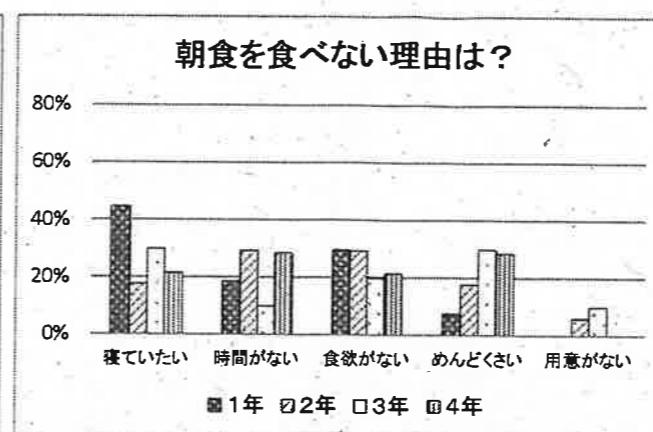
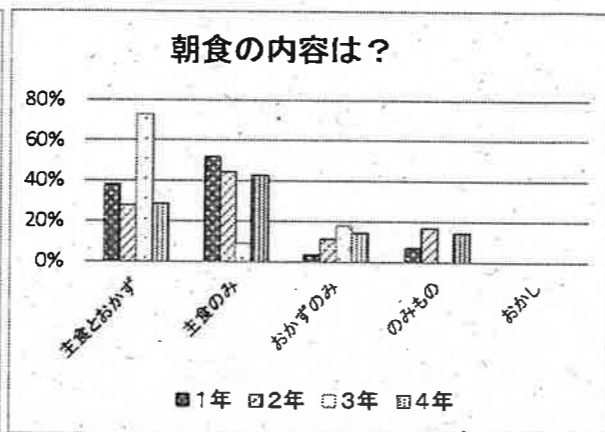
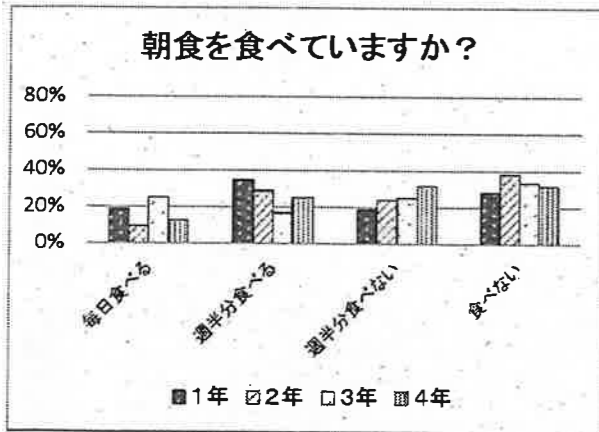
- ・登下校 : 車や自転車のルールを守らない人がいて怖い(複数人)
: 暑い
- ・休み時間 : うるさい
: 時間短いのでトイレの時など困る(複数人)
- ・授業中 : 面白くない
: 机が汚れていることがある
- ・その他 : 単位が気になる

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ので、自分の好きな運動をするといいですね。

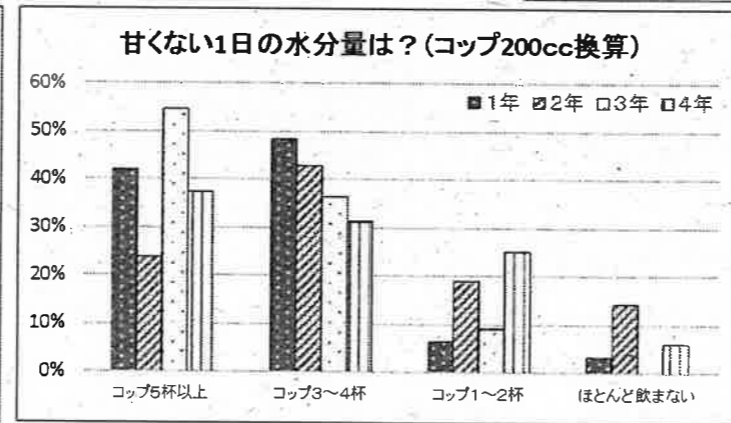
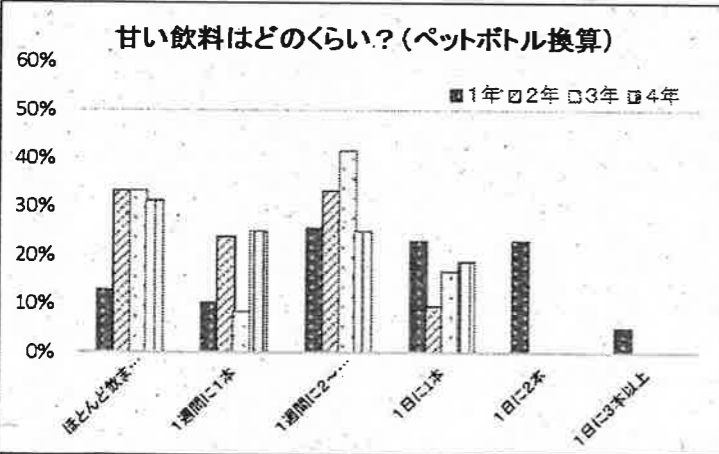


～ 食生活アンケートの結果です ～ R5年度

夜間部1年～4年



* 間食や夜食に食べているものに1食分のご飯と書いている人が何人もいました。給食時間が早いのでお腹がすきますよね。就寝の2～3時間前までに済ませておくのが理想ですが。。。就寝前の食べ過ぎは胃腸への負担が大きくなるので消化のよい物が良いです。(うどんやお茶漬け・温かい汁物など)



食事や栄養について知りたいと思うことがありますか？

- | 1年生(多い順) | 2年生(多い順) | 3年生(多い順) | 4年生(多い順) |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 簡単に作れる料理 ダイエット 食事のマナー | <ul style="list-style-type: none"> 簡単に作れる料理 ダイエット 食事のマナー | <ul style="list-style-type: none"> 簡単に作れる料理 スポーツ栄養 ダイエット | <ul style="list-style-type: none"> 簡単に作れる料理 ダイエット 食事のマナー |

健康のために気をつけていることBest3

- | 1年生 | 2年生 | 3年生 | 4年生 |
|--|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 野菜を十分食べる 好き嫌いしない 栄養のバランスや量 | <ol style="list-style-type: none"> 野菜を十分食べる 好き嫌いしない 間食や夜食 | <ol style="list-style-type: none"> 野菜を十分食べる 栄養のバランスや量 好き嫌いしない | <ol style="list-style-type: none"> 野菜を十分食べる 栄養のバランスや量 間食や夜食 |

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・・・8人/32人中(25%) 3年生・・・0人/12人中(0%) ←2年次62%
 2年生・・・2人/21人中(9%) ←1年次30% 4年生・・・8人/16人中(50%) ←3年次40%

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。昨年度のアンケートよりも気をつけようと思う人が多くなったのは嬉しいです。健康の事はやはり気にしてほしいです。皆さんが、健康で楽しい毎日が過ごせるように食生活に役立つ情報を給食だよりなどでお知らせします。

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。朝食や昼食を自分で作る人もいますね。簡単で、栄養のことも考えたレシピを給食だよりや、食堂掲示などで紹介していきます。栄養を考えて食事をとることは、安全で、正しいダイエットにもつながります。給食だよりにダイエットについて載せますので見てくださいね。