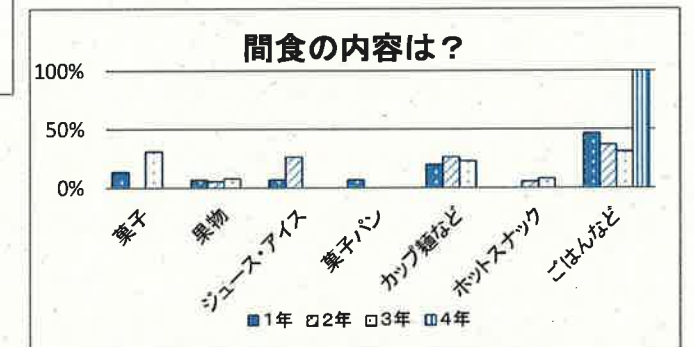
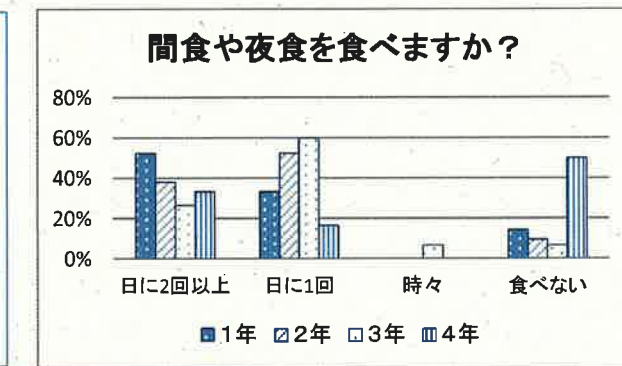
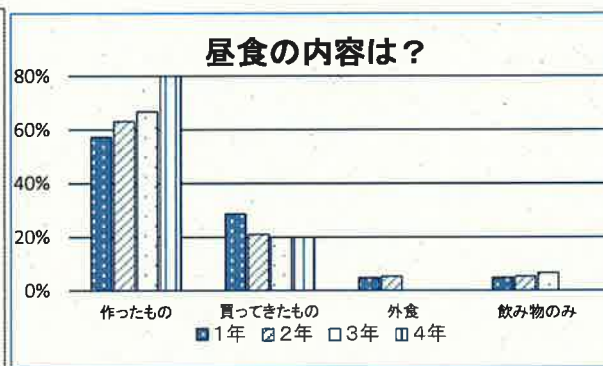
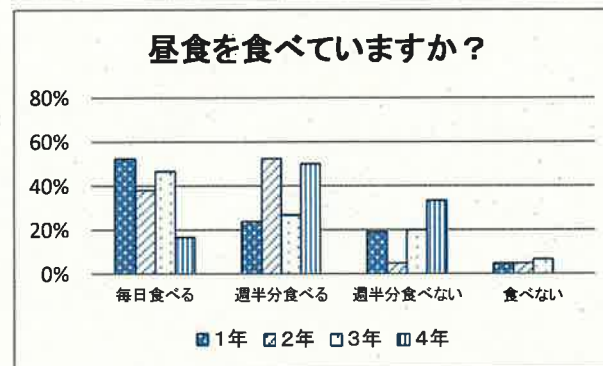
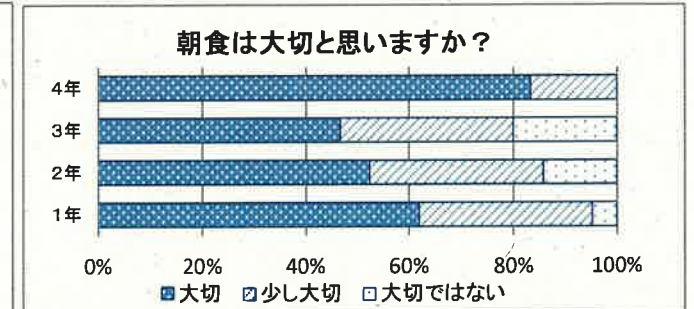
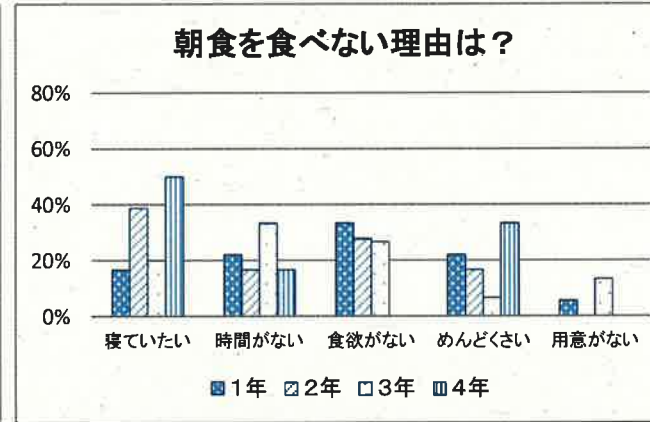
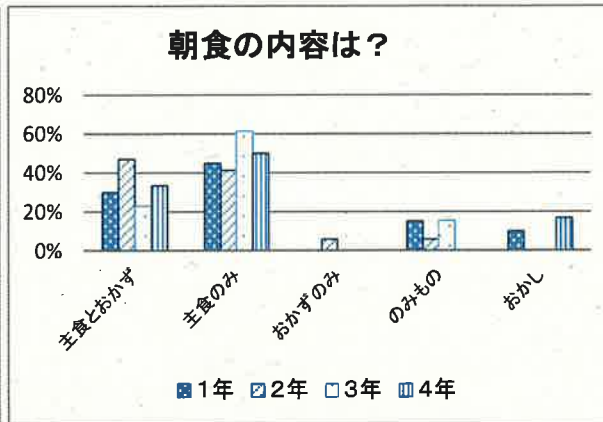
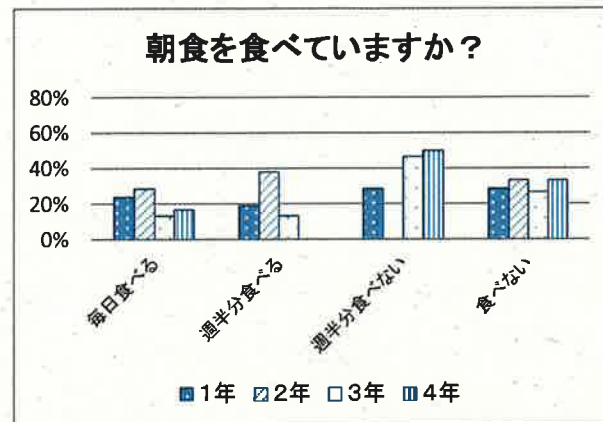


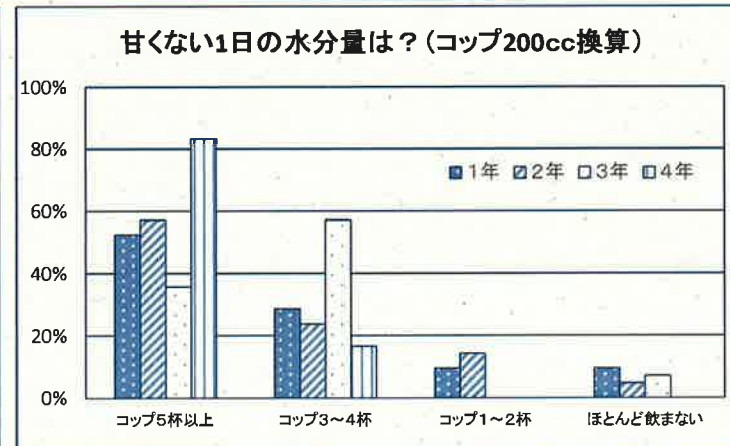
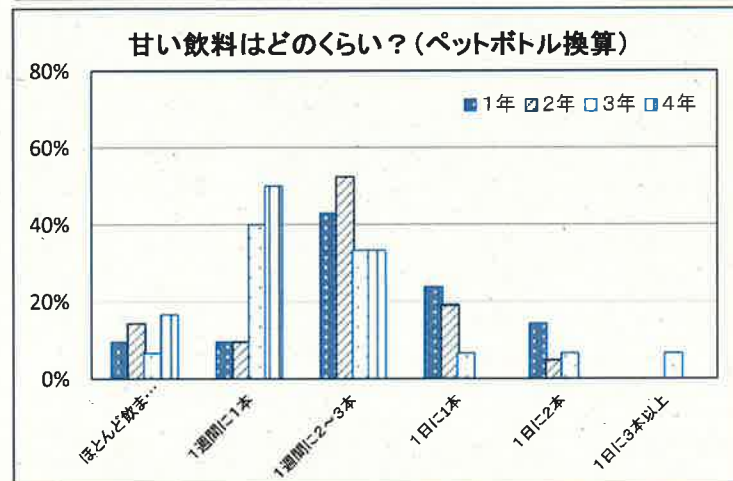
～ 食生活アンケートの結果です ～

R6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。昼食の内容は？の答えに給食と書いている人もいました！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)

- ・簡単に作れる料理
- ・食事のマナー
- ・ダイエット

2年生(多い順)

- ・簡単に作れる料理
- ・スポーツ栄養
- ・ダイエット

3年生(多い順)

- ・簡単に作れる料理
- ・食事のマナー
- ・ダイエット

4年生(多い順)

- ・簡単に作れる料理
- ・ダイエット
- ・スポーツ栄養

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／21人中(38%)

3年生・・・5人／15人中(33%)←2年次9%

2年生・・・6人／21人中(29%)←1年次25%

4年生・・・2人／6人中(33%)←3年次0%

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「特に気をつけていない」人が多くなったのは残念です。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。

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

2年生

1. 好き嫌いしない
2. 野菜を十分食べる
3. よくかんで食べる

3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

4年生

1. 野菜を十分食べる
2. 好き嫌いしない
3. 豆・豆製品を食べる

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する事は、安全で、正しいダイエットにもつながります。給食だよりによりダイエットについて載せますので見てくださいね。

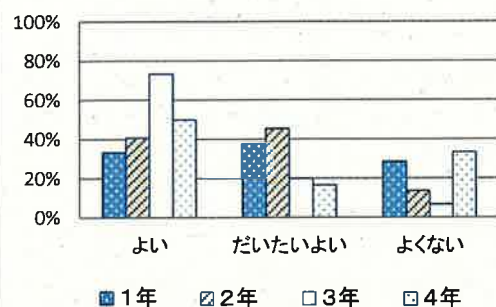
～ 日常生活アンケートの結果です ～

R6年度

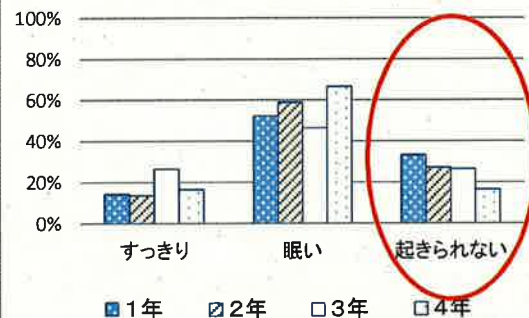
夜間部1年～4年

厚生課

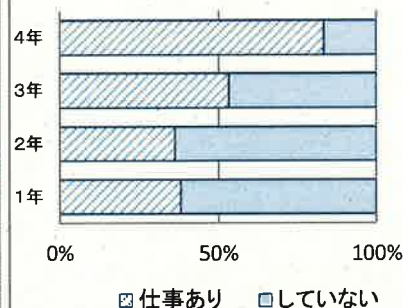
体調はよいですか？



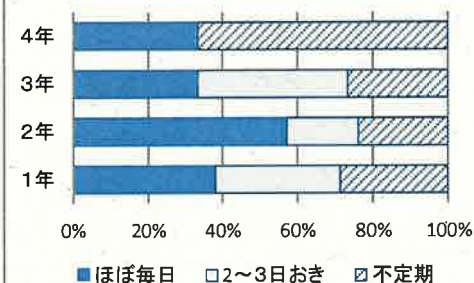
朝すっきり起きられますか？



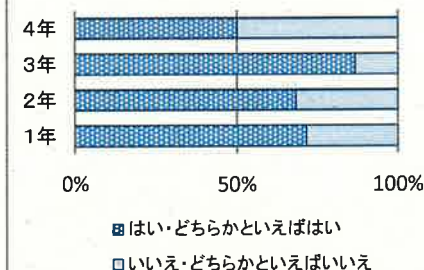
仕事の有無



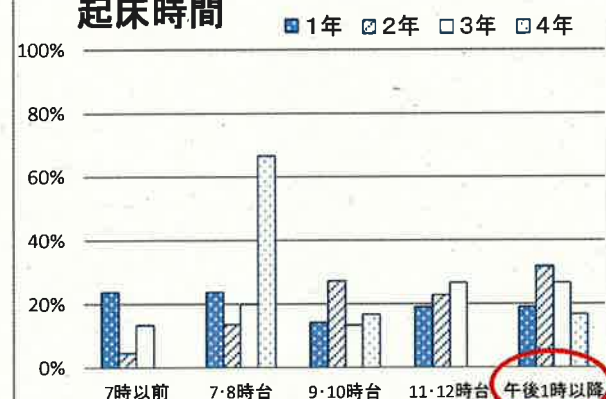
排便がありますか？



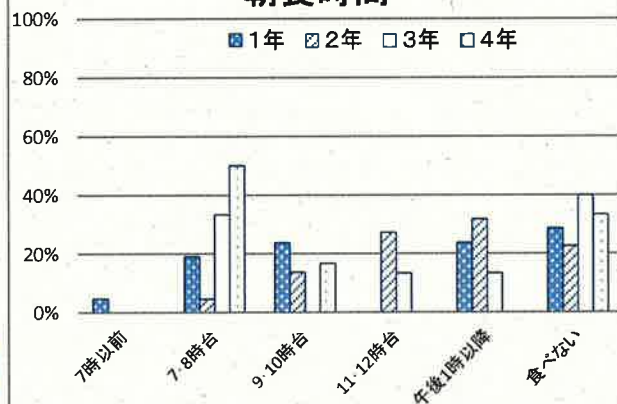
運動が好きですか？



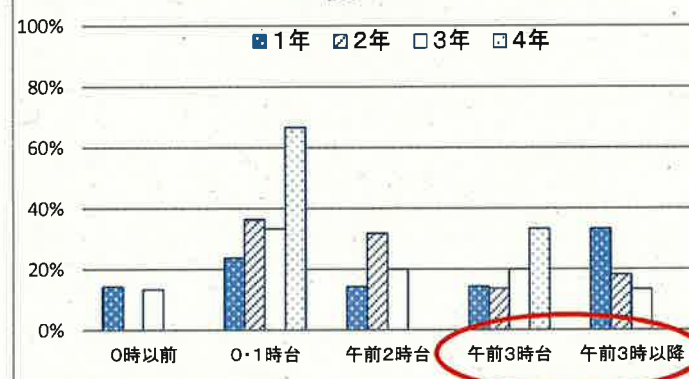
起床時間



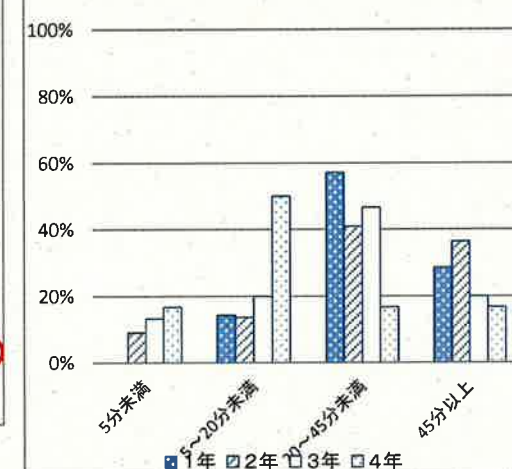
朝食時間



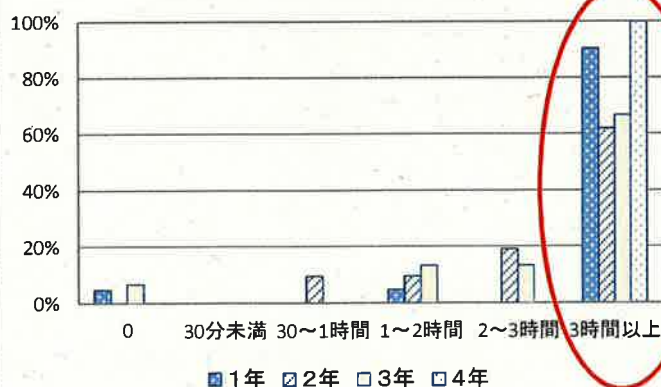
就寝時間



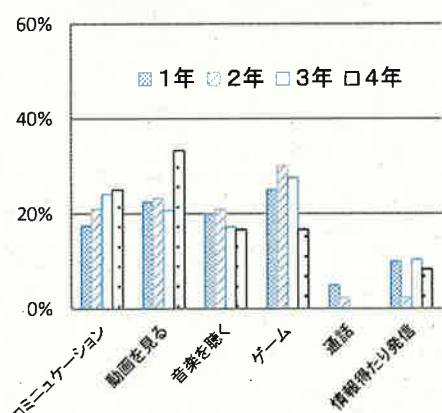
通学で歩くか自転車に乗る時間は？



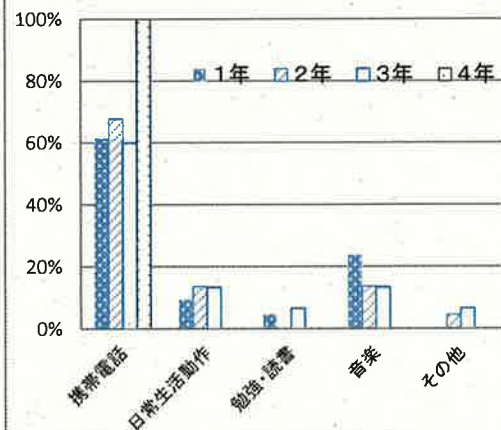
携帯電話を使う時間は？



携帯電話の使用内容は？



就寝1時間前は何してる？



* 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類に移行されコロナ禍以前の日常です。特に気になることはないという人が大半でした。
〈記入があったもの〉

- ・登下校 : だるい・暑い・疲れる…
- ・休み時間 : 短すぎる(複数人)
: 時間短いのトイレの時など困る(複数人)
- ・その他 : 人間関係の悩みがある
: お腹が痛くなる
: 体調への配慮がほしい
: 友達関係・友人トラブル・体調が良くない
: 寂しい
: いやなことを言う人がいる

今は携帯電話でいろいろなことができますね。動画やビデオを見たり、音楽を聴いたりゲームをするのはもちろんのこと、写真の編集や投稿もできます。そして人とのつながりもSNSが主になっていますね。携帯電話が手放せない時代になっていると思います。携帯電話の使い方を、少し考えてみることも必要です。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？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と、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！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。



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。