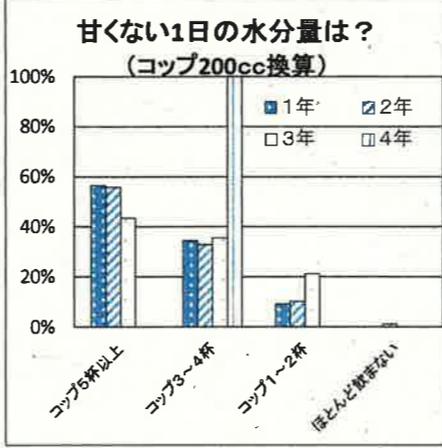
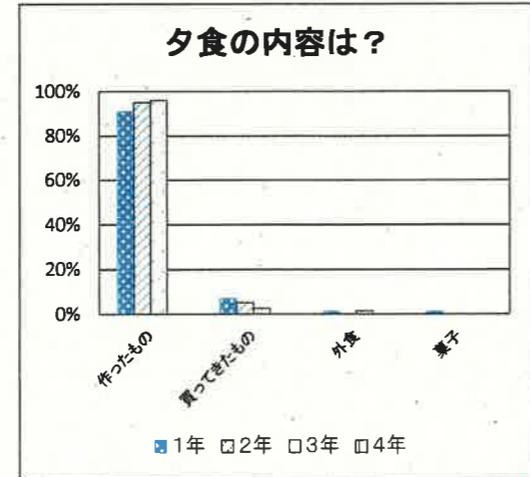
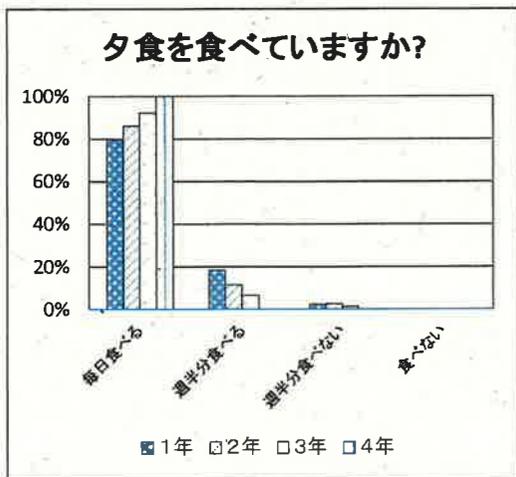
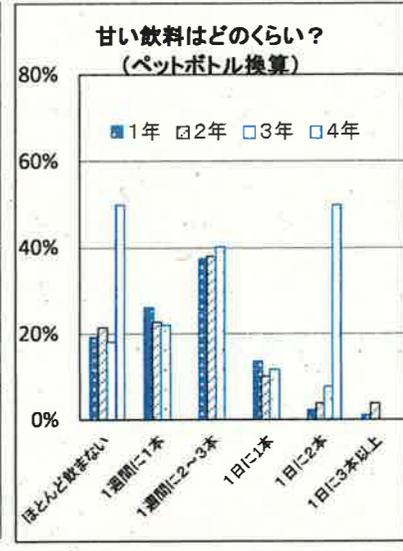
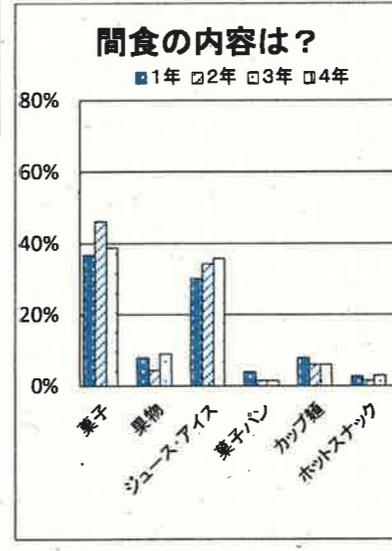
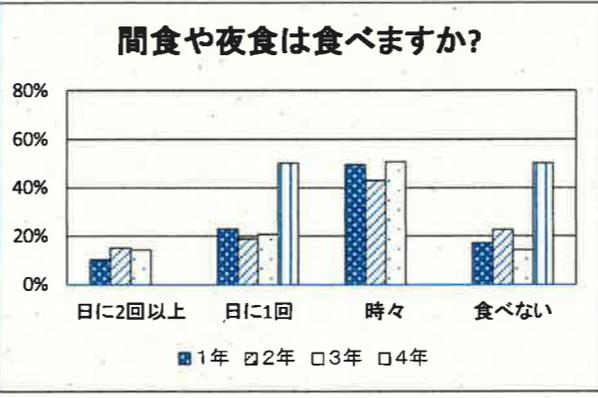
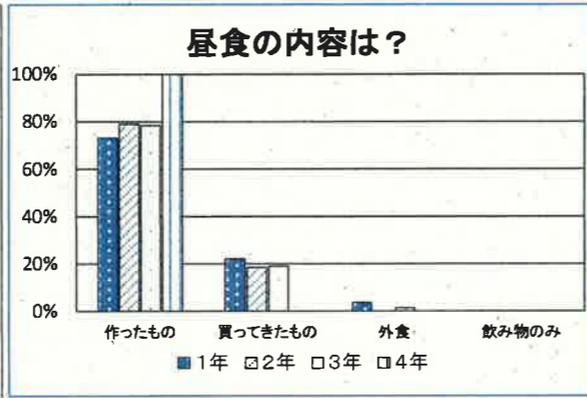
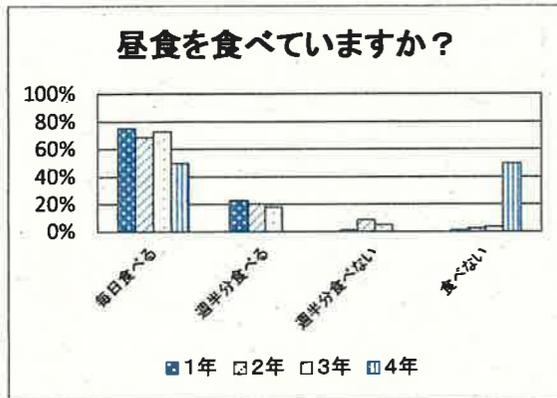
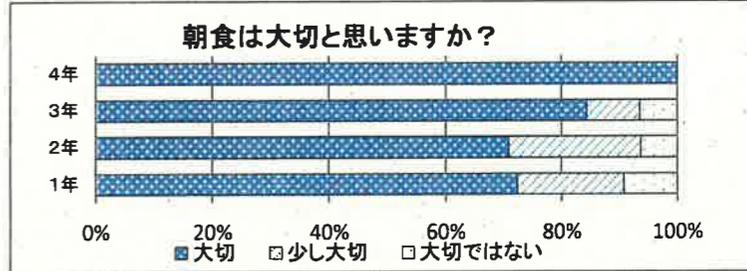
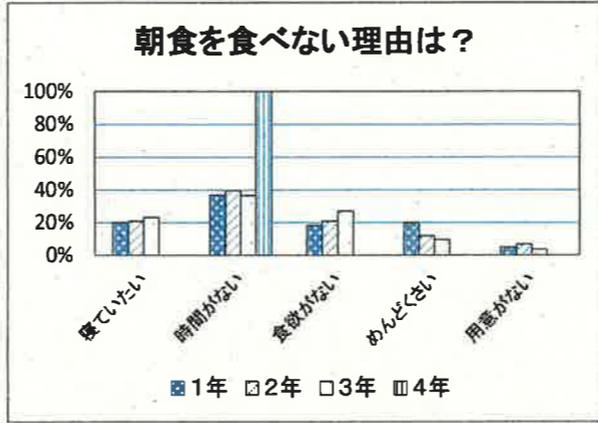
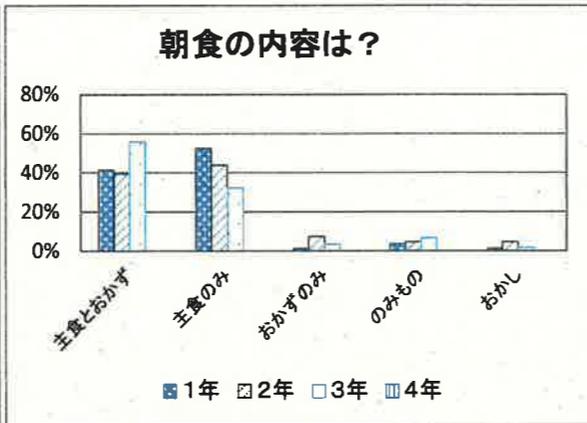
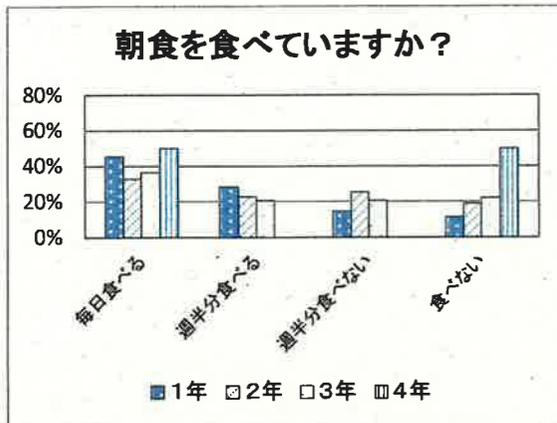


～ 食生活アンケートの結果です ～

R7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？

- 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

* 朝食・夕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

- 1年生**
 - 野菜を十分食べる
 - 好き嫌いしない
 - 栄養のバランスや量
- 2年生**
 - 野菜を十分食べる
 - 栄養のバランスや量
 - 好き嫌いしない
- 3年生**
 - 野菜を十分食べる
 - 好き嫌いしない
 - 栄養のバランスや量
- 4年生**
 - 好き嫌いしない
 - 栄養のバランスや量

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。少しだけ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・・・16人/88人中(18%) 3年生・・・19人/77人中(25%) ←2年次29%
 2年生・・・12人/79人中(15%) ←1年次32% 4年生・・・1人/2人中(50%) ←3年次30%

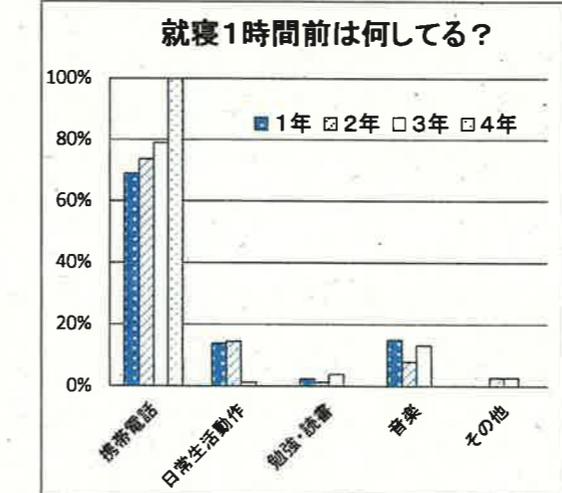
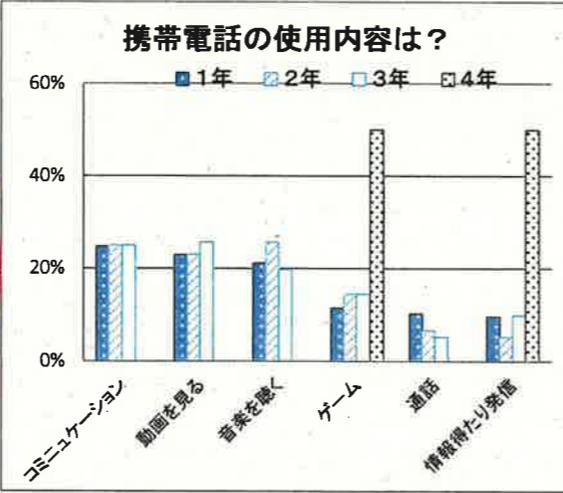
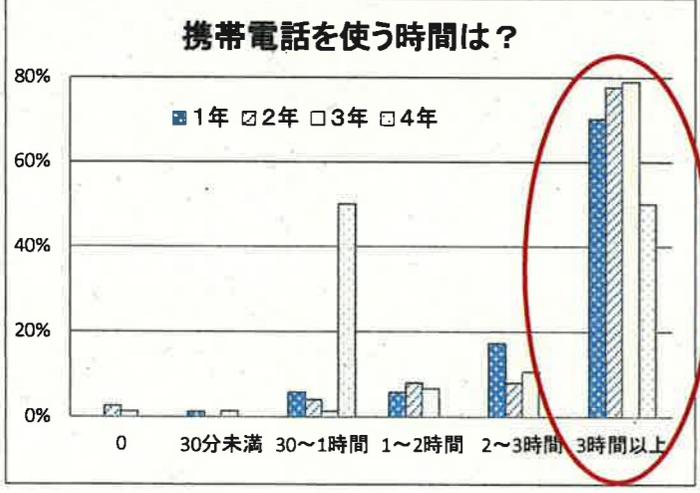
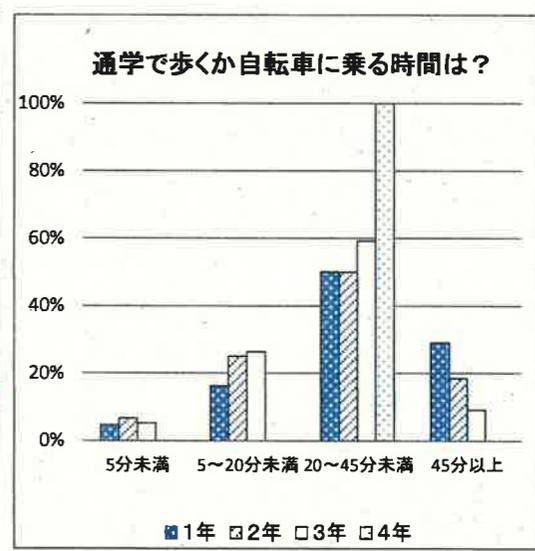
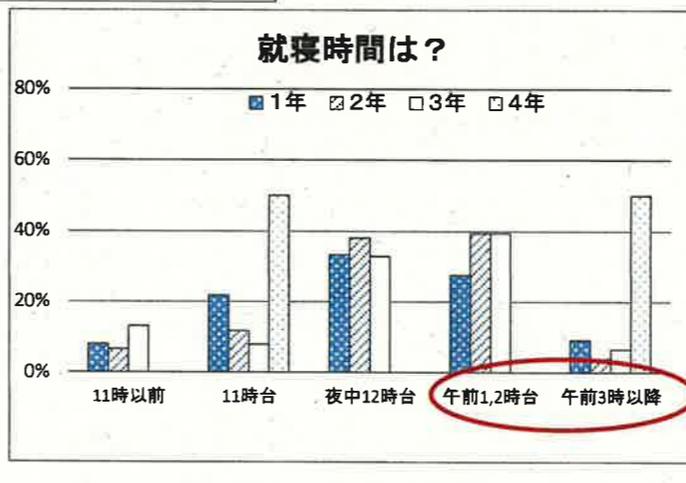
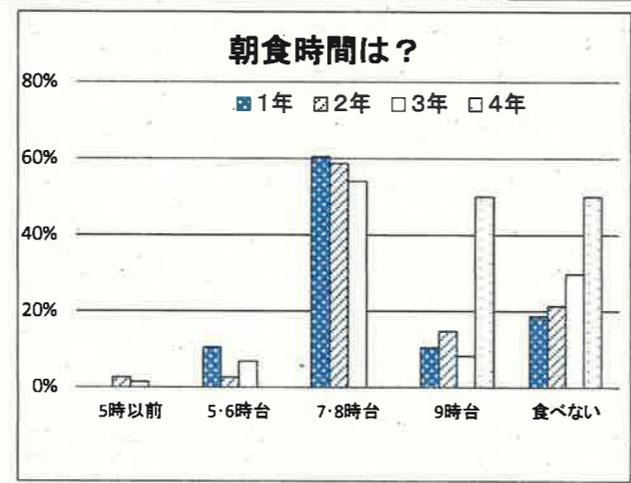
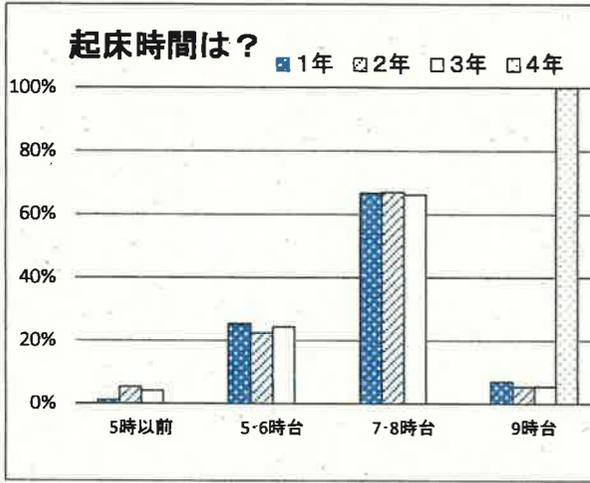
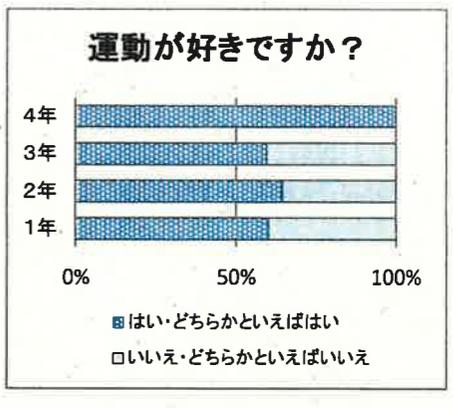
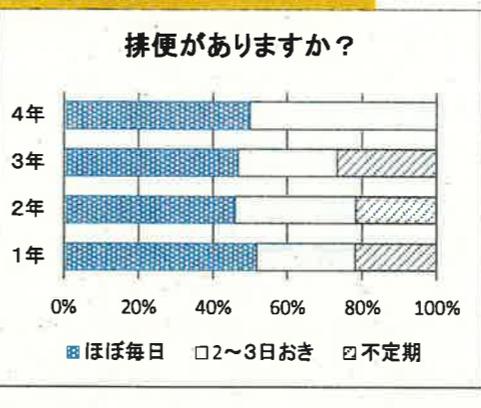
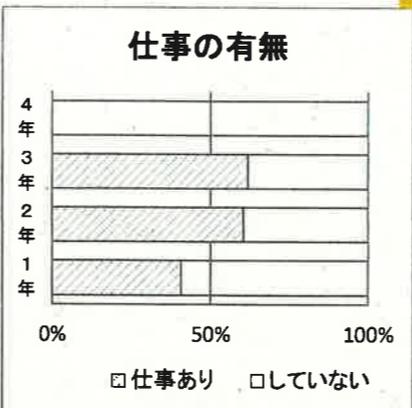
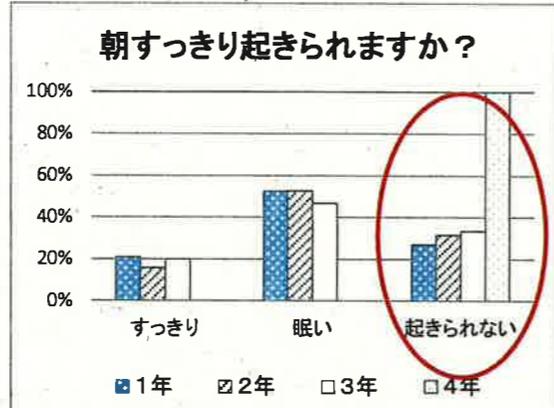
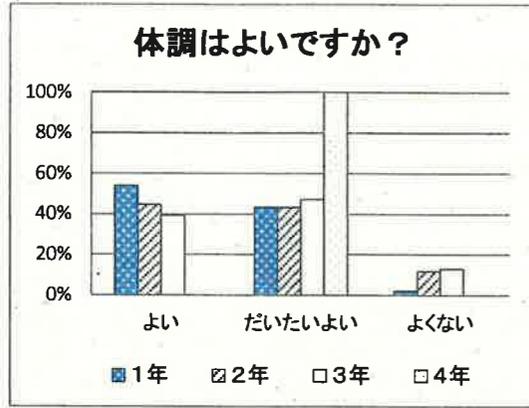
簡単に作れる料理について知りたいという人が多くいました。おいしい食べ物を知りたい・身体に良い食べ物や筋肉を作る食べ物が知りたいという人もいました。食事を自分で作る人だと思います。栄養を考えて作ったり、体のことを考えて食べたりすることは、安全で正しいダイエットにもつながります。簡単に作れる料理のレシピを次回食育だよりでお知らせします。

～ 日常生活アンケートの結果です ～

R7年度

昼間部1年～4年

厚生課



- * 学校生活で不安に思うこと ***
 * 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 : 危ない場所がある
 ・休み時間 : 短すぎる(複数人)
 ・授業中 : 授業が長い ・説明をしっかりとほしい
 : うるさい人がいるて集中できない(複数)
 : ついていけない心配 ・遅刻や欠課が心配
 : 日本語ができない先生がいる ・分からない
 : 声の大きい人や態度の悪い人がいて怖い
 ・その他 : 人間関係の悩み ・友達関係や友人トラブル
 : 朝が遅い ・就職が不安
 : 食欲ないけど食べないといけない…
 : 生活習慣を整えたい・痩せたい

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。