

元気なあわっ子応援事業！生活習慣改善プロジェクト

～よりよい生活習慣で自己実現！～

徳島県立徳島北高等学校 保健・教育相談課



平成 27 年度より、徳島県の子どもたちの特徴的な健康課題である「肥満予防」「生活習慣改善」に対して、県教育委員会の事業である「生活習慣改善プロジェクト」により、本校でも課題に応じた取組を実施しています。

しかし、文部科学省の「令和 3 年度学校保健統計」において、本県の肥満傾向児の出現率が 13 歳男子、5 歳 8 歳 11 歳女子を除いた全年齢で全国値を上回っており、むし歯の者の割合も全国平均を上回っているという結果がでています。子どもの肥満は、生活習慣病に繋がる可能性が高く、現在の生徒自身の身体活動や健康状態へも大きく影響を及ぼします。

本校でも、肥満傾向生徒の出現率が県や全国を上回っている学年もあり、睡眠時間やスマホ・ゲームの使用時間等に課題のある生徒もいます。

そこで、今年度も昨年度に引き続き「生活リズムチェック表」を活用した「生活習慣の振り返り」の取組を実施することにしました。<Classi 配信>この取組は、生徒の皆さんが自分の生活を振り返り、健康な生活を送るための目標を設定し、よりよい生活習慣を身につけるために実施するものです。

保護者のみなさまへ

徳島県の健康課題でもある『糖尿病』に代表される「生活習慣病」は、ライフスタイルと深く関連しています。大人になってからの問題ではなく、子どものころからの生活習慣が重要となります。健康的な生活習慣の確立のためには、ご家庭での協力や励ましが、何よりもお子様の原動力となります。生活習慣について、お子様と一緒に考える時間をとる等、よろしく願いいたします。

生活習慣病って！？

生活習慣病とは、食事・運動・休養・飲酒・喫煙など、自分自身の日ごろの生活習慣の影響を受け、かかりやすくなる病気のことです。

<代表的な生活習慣病>

高血圧・肥満・糖尿病（インスリン非依存型）・脂質異常症（高脂血症）・心臓病・骨粗鬆症・肝臓病・脳卒中・動脈硬化など



生活習慣病は子どもの頃から始まっている！！！！

生活習慣は、子どものころに基本が作られます。一度身についた生活習慣を変えるのは難しいものです。最近では、子どもの生活習慣病も目立ってきています。原因がウイルスや細菌に感染することでおこるのではなく、「生活習慣」により引き起こされるものなので、それを少しずつでも改善することで、病気の予防だけでなく、病気そのものを改善することにも繋がります。

生活習慣病を予防するためのポイント

①食生活

- ・朝食はしっかり食べる ・腹八分目 ・間食は控えめに
- ・豆類や野菜を積極的に食べる ・ジュースをやめてお茶やお水にする

②適度な運動

- ・軽い運動（ウォーキング等） ・こまめに動く（家で手伝い）

③十分な睡眠や休養

- ・快適な睡眠で疲れをリセットする ・寝る前 1 時間はスマホを見ない
- ・リラックスタイムを作って、ストレスの軽減や解消に努める。



勉強も部活も、元気だからできる！ 生活習慣改善ウィーク(7/10～16)でWell-being★

「生活リズムチェック表」を活用し、現在の生活習慣を少しでも改善するためにできること（目標）を考えましょう。目標を立てる時のポイントは、「無理そうなことではなく、これくらいだったらできそうなことにする！」（例）毎朝食べていない→おにぎりだけでも食べる。

自分の生活を振り返って、「学校のある日」と「学校のない日」に分けて改善すべき生活習慣について一週間続けて取り組んでみてください。取り組む期間は、**7月10日(月)～16日(日)の1週間**です。

Classi への回答は、7月18日(火)までにお願いします。

（よかったと思うことは、その後も継続して実践してみましょう。）