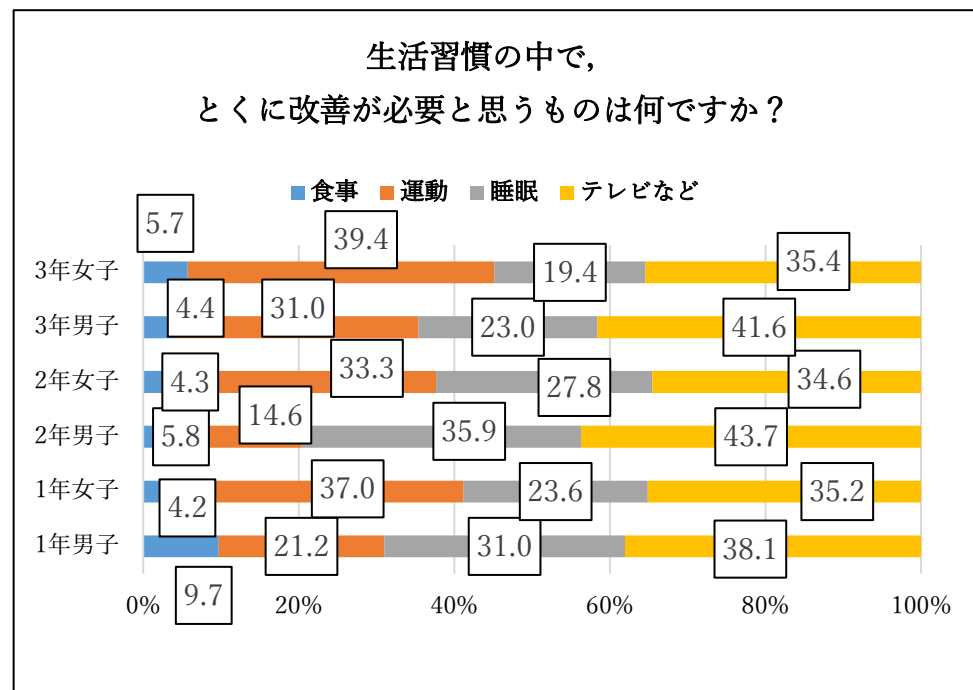


# ★北高 元気なあわっ子！応援事業

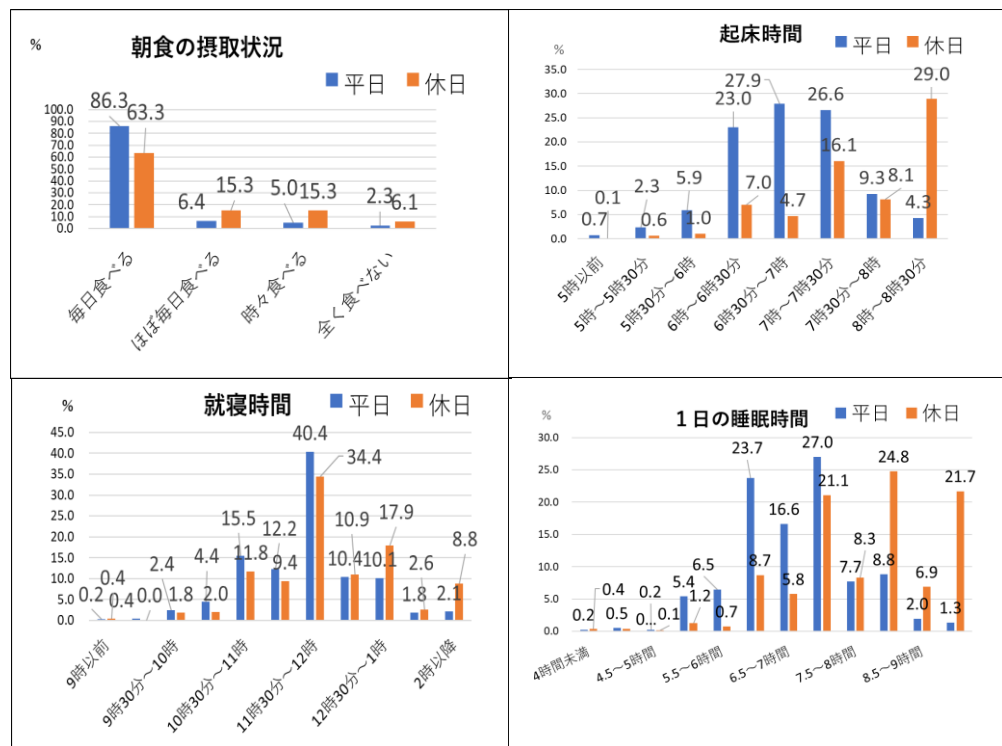
## 「生活習慣改善プロジェクト」

今年度から、昨年度まで全県下で実施していた「健康力アップ30日作戦」を変更し、「生活リズムチェック表」を活用した「生活習慣の振り返り」と「生活習慣改善についての1週間の取組」を実施することになりました。

そこで、7月12日(月)～7月18日(日)の1週間の期間に、みなさんには、「生活リズムチェック表」を使って、生活習慣改善プログラムの実践をしてもらいました。次のグラフは、みなさんの「生活習慣の振り返り」をしてもらった結果の一部です。



どの学年を見ても、自分の生活習慣の中で、とくに改善が必要と思うものについては、テレビなど(テレビ・動画・ゲーム・SNSなどの時間)が一番多くなっている。



### 【朝食の摂取状況について】

どの学年も平日に比べ休日の朝食の摂取状況は低くなっている。

### 【起床・就寝・1日の睡眠時間について】

どの学年も平日よりも休日の起床・就寝時間は遅くなっており、1日の睡眠時間は平日よりも休日のほうが多くなっている。休日は夜遅くに就寝し、朝遅くまで寝ているため、朝食も食べない人の割合が増えていると考えられる。また平日の睡眠不足を休日に補う傾向が見られる。

日本は他の国々に比べて、大人も子どもも1日の睡眠時間が少ないと言われており、慢性的な睡眠不足である「睡眠負債」が問題とされています。その睡眠不足を補うために、休日の「寝だめ」をしている人も多く見られますが、平日より休日に2時間以上「寝だめ」をしていると、生活リズムを崩し、健康にも害を及ぼすことがあるので、できるだけ休日でも平日を同じ生活リズムを保つことが望ましいと言われています。

みなさんも、今一度自分の生活リズムを見直し、平日と休日の睡眠習慣の差をあまり作らないように心がけましょう。