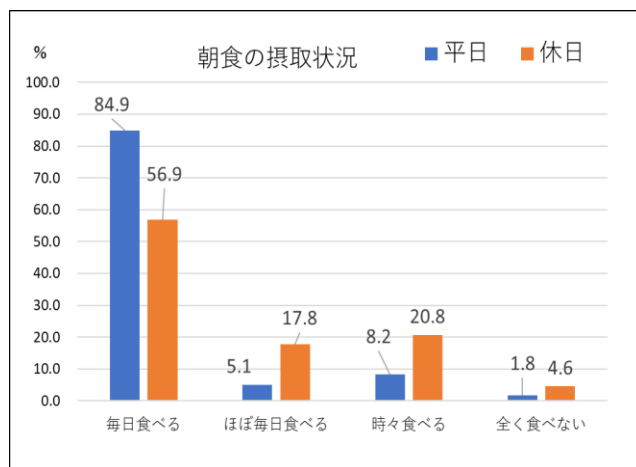


★北高 元気なあわっ子！応援事業

「生活習慣改善プロジェクト」

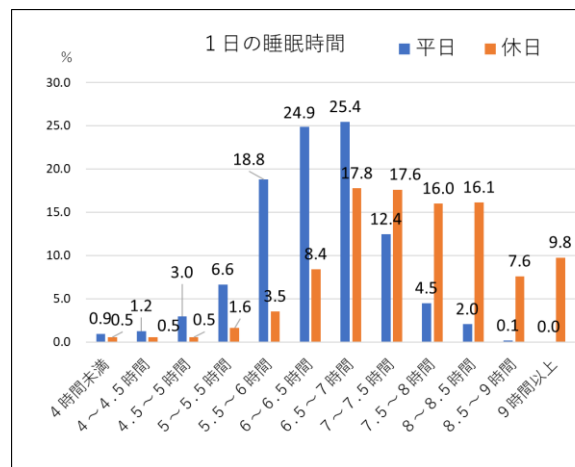
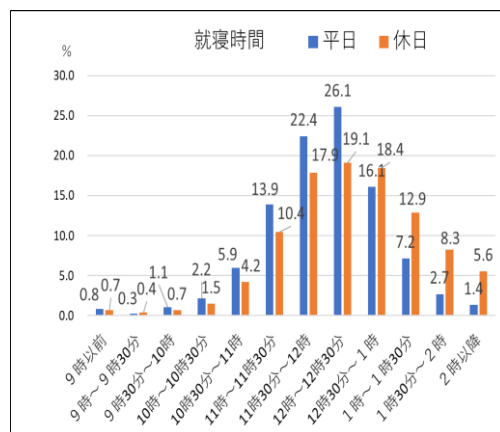
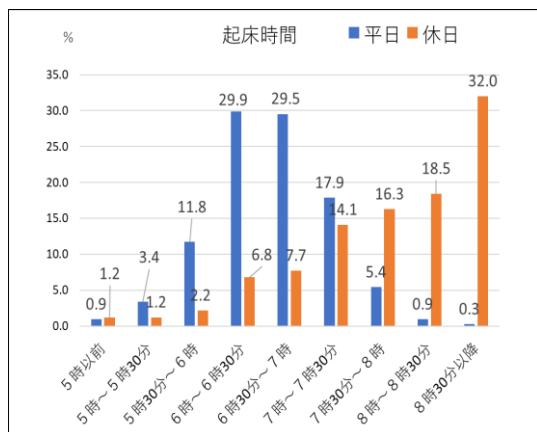
今年度も全校生を対象に、規則正しい生活習慣の確立をめざして、7月11日（月）～7月17日（日）の1週間の期間、「生活リズムチェック表」を使って生活習慣を振り返り、それをもとに自分の改善したい生活習慣に関する目標を立てて、生活習慣改善プロジェクトの実践をしてもらいました。次のグラフは、みなさんの「生活習慣の振り返り」の結果の一部です。



【朝食の摂取状況】

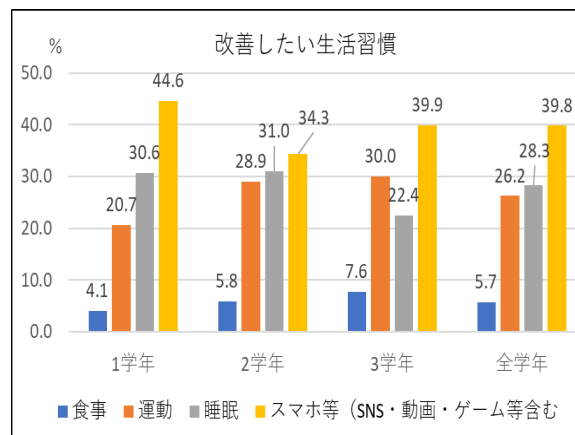
どの学年とも平日に比べ休日の朝食の摂取状況は低くなっている。

- ・平日の朝食摂取状況
(毎日+ほぼ毎日食べる)
令和3年度 92.7%
令和4年度 90.0%



【起床・就寝・1日の睡眠時間】

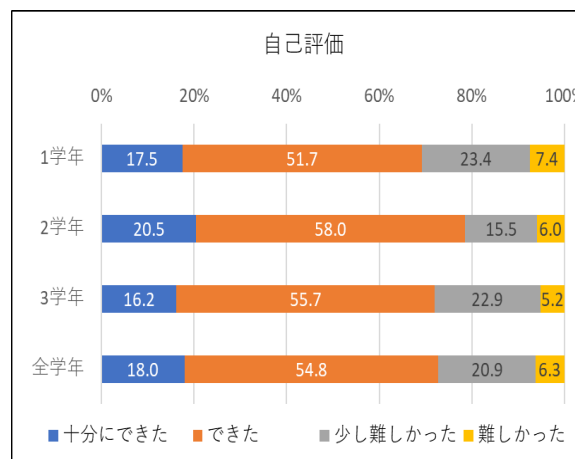
どの学年も平日よりも休日の起床・就寝時間は遅くなっており、1日の睡眠時間は平日よりも休日のほうが多くなっている。休日は夜遅くに就寝し、朝遅くまで寝ているため、朝食も食べない人の割合が増えていると考えられる。また平日の睡眠不足を休日に補う傾向が見られる。



【1週間の生活習慣改善チャレンジ】

自分が改善したいと思う生活習慣については、全学年ともにスマホ等に関する項目が一番多かった。

今回の取組に関する自己評価は、全学年で72.8%の生徒が、「十分にできた」・「できた」と答えている。



また、自分の取組が、「少し難しかった」・「難しかった」と答えた生徒のほとんどは、「スマホの使用」に関する取組が難しかったと答えている。