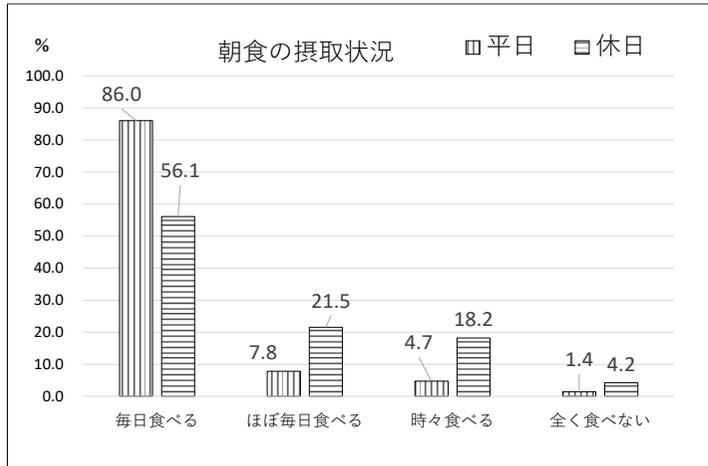


北高 元気なあわっ子！応援事業 「生活習慣改善プロジェクト」報告



よりよい生活習慣への改善をめざして、7月10日（月）～7月16日（日）の1週間、Classiを活用して「生活リズムチェック」を行いました。日ごろの生活習慣を振り返り、それをもとに一人一人が改善したい目標を立てて、実践をしてくれました。一部ですが、その結果を報告します。



<朝食の摂取率>

各学年とも”平日>休日”
休日は朝食の摂取率が低くなっています。

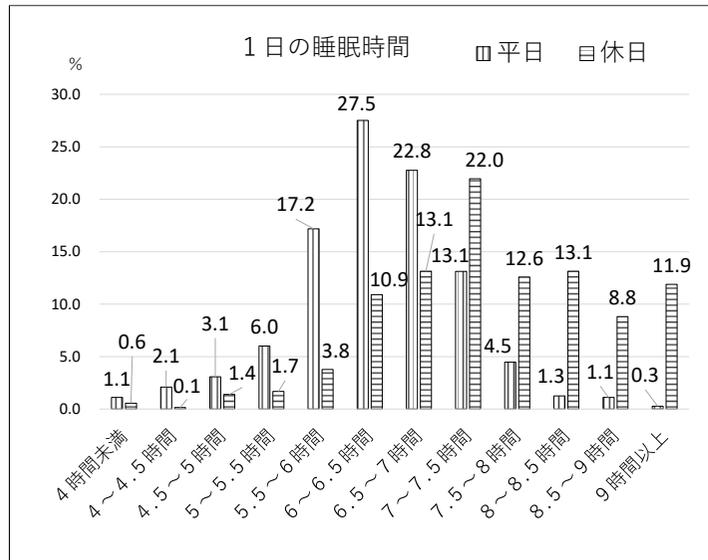
※平日の朝食摂取状況

(毎日+ほぼ毎日食べる)

令和4年度 90.0%

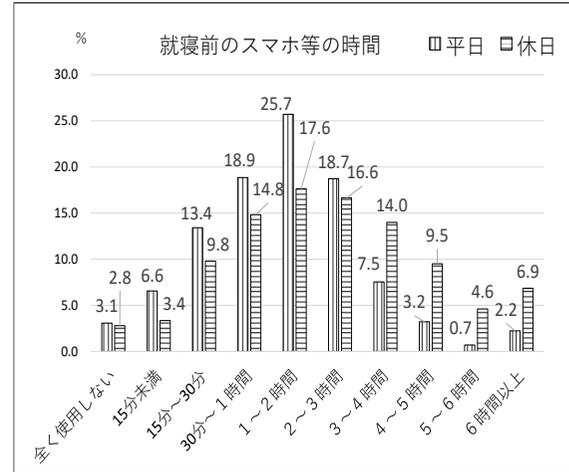
令和5年度 93.9%

Nice!!



<1日の睡眠時間>

各学年とも”平日<休日”
休日は夜遅くに就寝し、起床時間が遅くなっています。そのため、休日は朝食を食べない人の割合が高くなっていると考えられます。また、平日の睡眠不足を休日に補おうとする傾向もみられます。



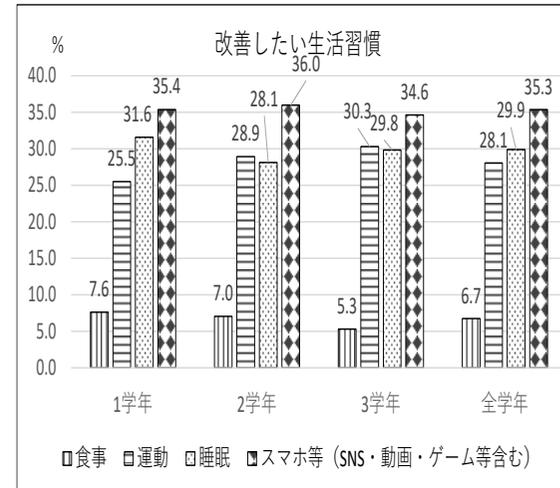
<就寝前スマホ等使用時間>

3時間以上の使用時間に限りてみると…!

平日 13.7%

休日 48.7%

休日になると、スマホやゲーム等の時間が長くなる傾向がみられます。学年別に詳しくみると、1年生と2年生で特にその傾向が強くなっています。



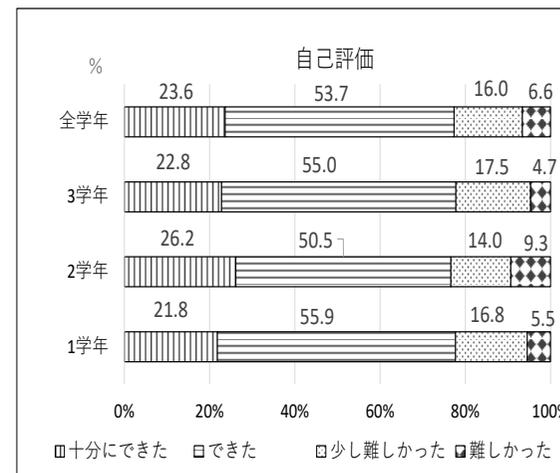
<生活習慣改善チャレンジ>

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く挙げられました。

1位 スマホ等 35.3%

2位 睡眠 29.9%

3位 運動 28.1%



実践後の自己評価では、全学年で77.3%の生徒が、「十分にできた」または「できた」と評価しています。

一方、「少し難しかった」または「難しかった」と答えた生徒のほとんどは、「スマホやゲームの使用」についての改善が難しかったと回答しています。