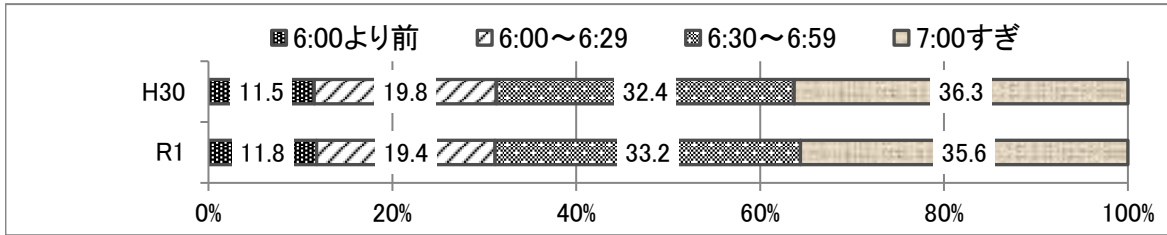


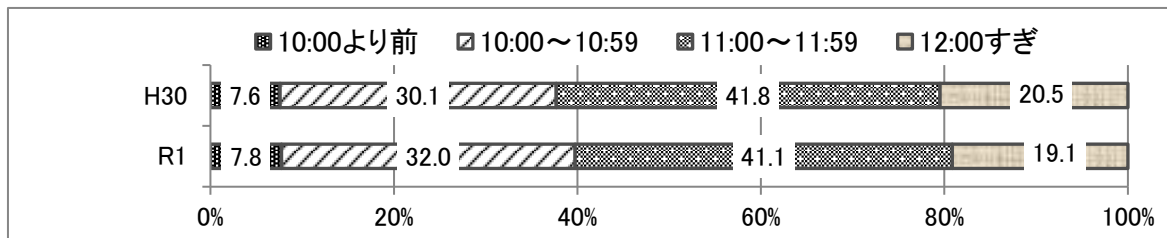
令和元年度

# 札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査結果<中学校2年生> <生活リズムについて>

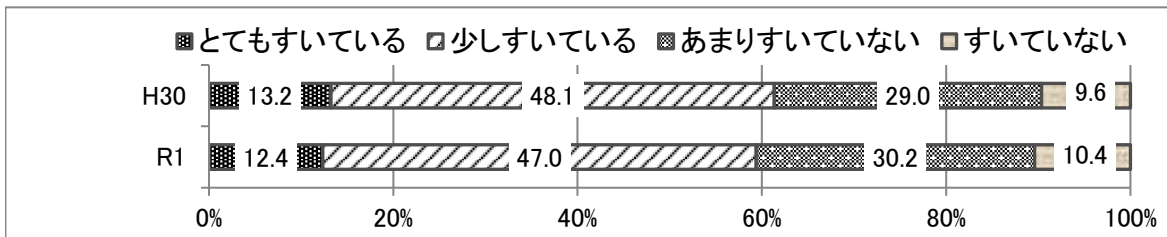
1)朝は 何時ごろ起きることが多いですか？



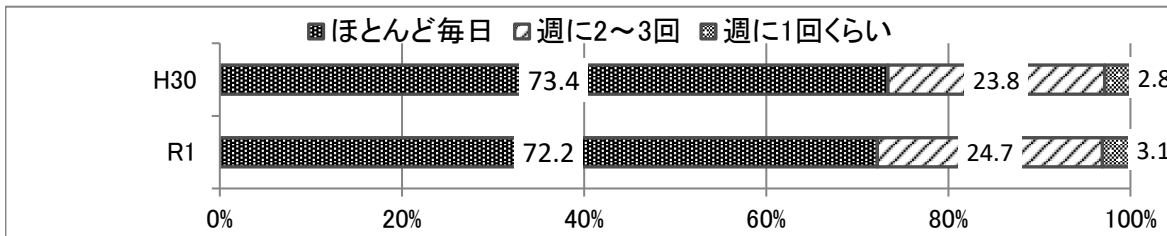
2)夜は 何時ごろ ねることが多いですか？



3)朝起きた時、おなかは すいていますか？

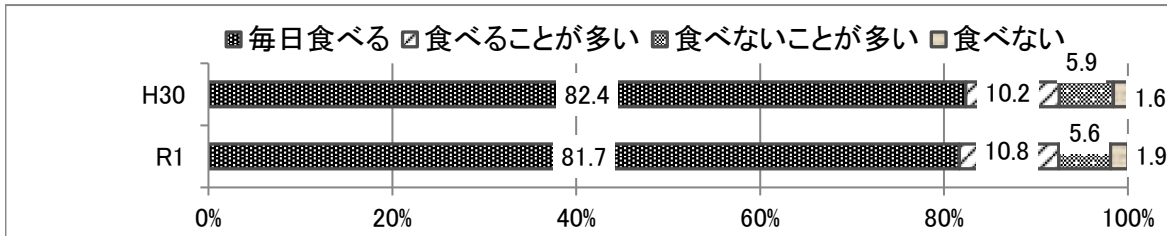


4)便は 毎日 出ますか？

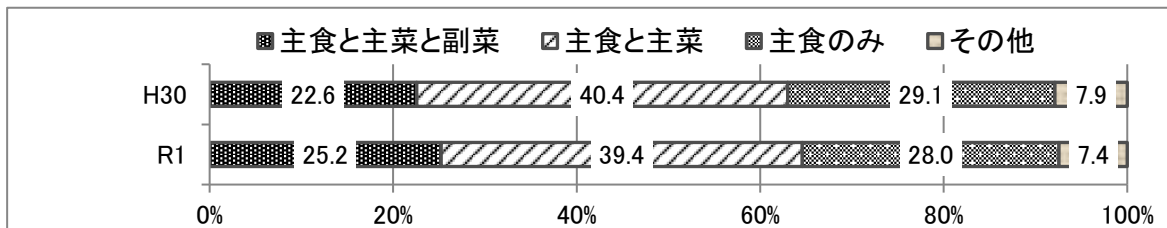


## <朝食について>

1)朝食は 食べますか？

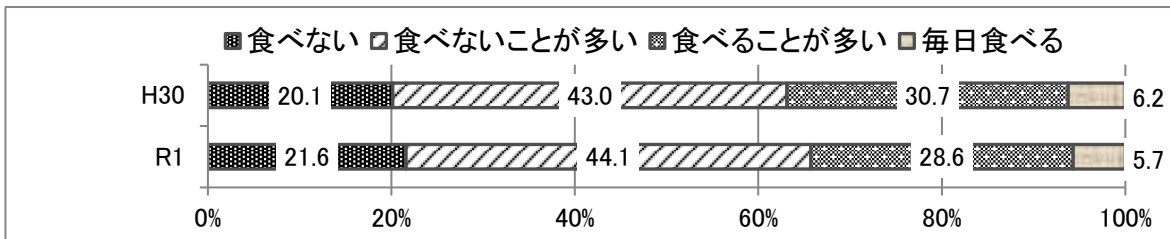


2)朝食は どのようなものを 食べるのが 多いですか？



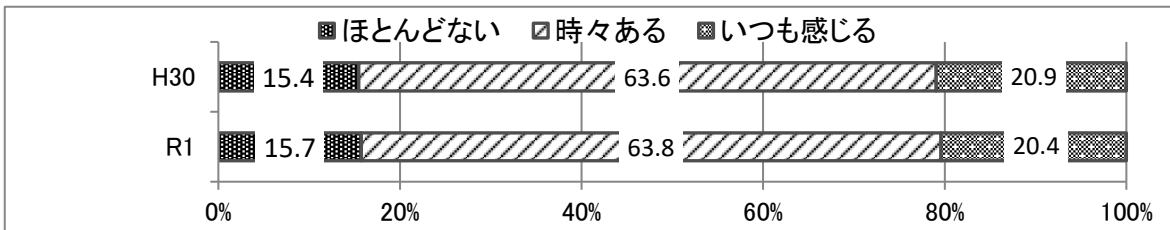
## <間食について>

1) 夕食から ねるまでの間に 何か食べますか？

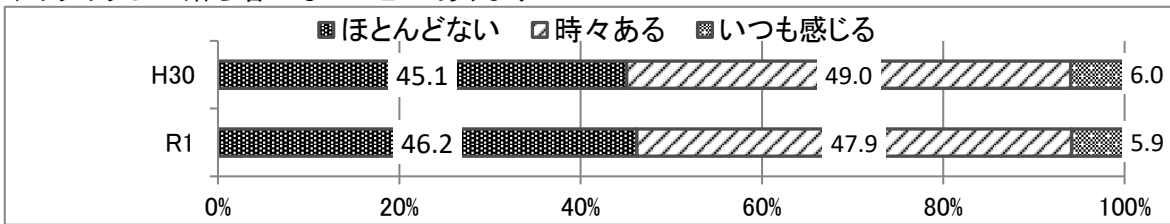


## <体調について>

1) 体がだるい、つかれると感じたことは ありますか？



2) イライラして 落ち着かないことがありますか？



生活リズムについては、夜11時以降に寝ている生徒が60.2%で、昨年度より2.1ポイント減少しました。中でも、夜12時以降に寝ている生徒は1.4ポイント減少しています。

朝食を「毎日食べる」割合は81.7%と、昨年よりもわずかに減少しました。朝食の内容については、「主食と主菜」が39.4%で最も多く、次いで「主食のみ」が28.0%でした。

体調については、体のだるさ、疲労を「いつも感じる」「時々ある」を合わせると、84.2%です。特に2割の生徒がいつも疲労感を感じています。

中学生では、夜型の生活リズムになりがちですが、特に中学生では、「早寝、早起き、朝ごはん」は、お子さまの健やかな心と体の成長を促し、豊かな学校生活を送る基本となります。

『健康さっぽろ21（第二次）』や私たち「札幌市学校給食栄養士会」では、毎日朝食をとる人が100%になることを目指しています。この機会にご家庭での生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。



札幌市学校給食栄養士会  
もぐりん・ぺろりん