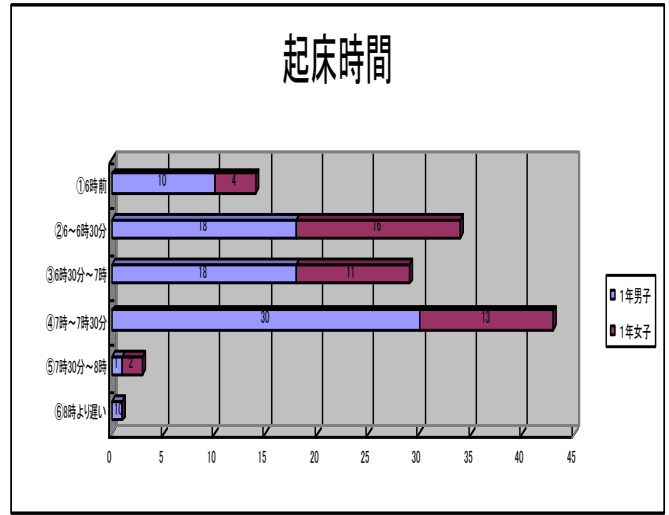
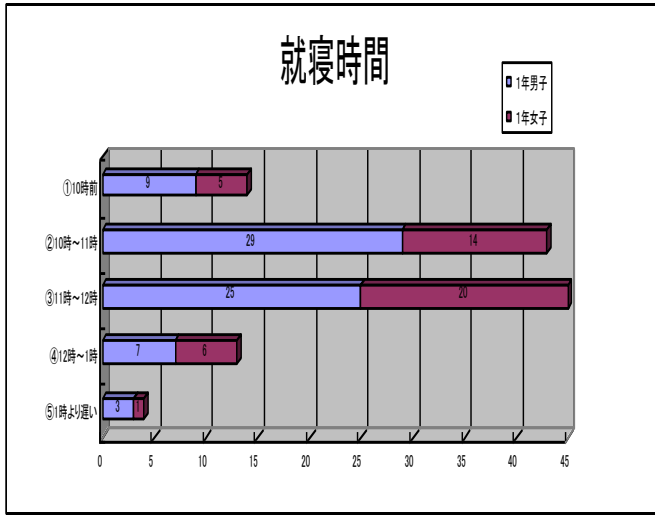
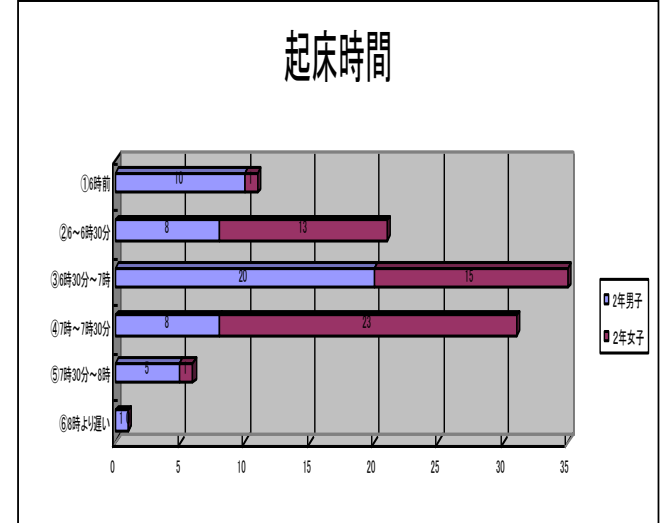
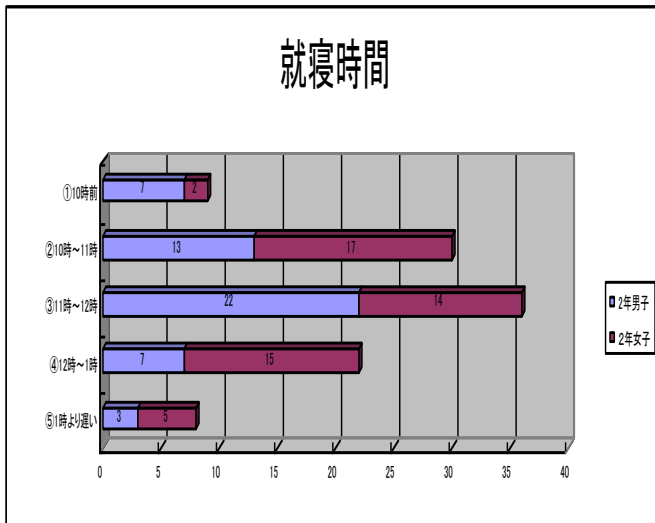


《睡眠》

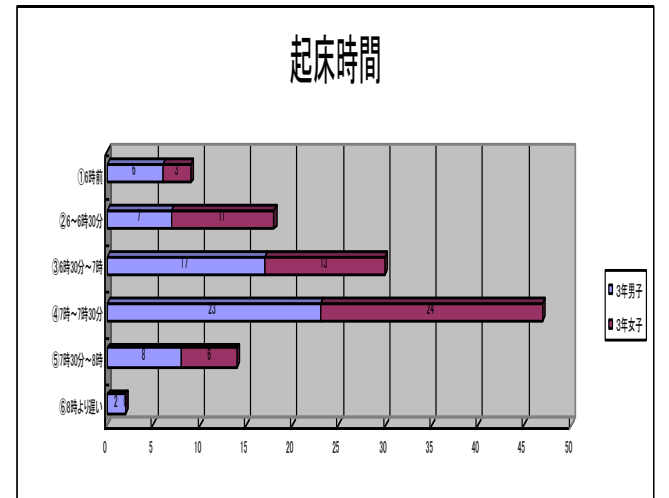
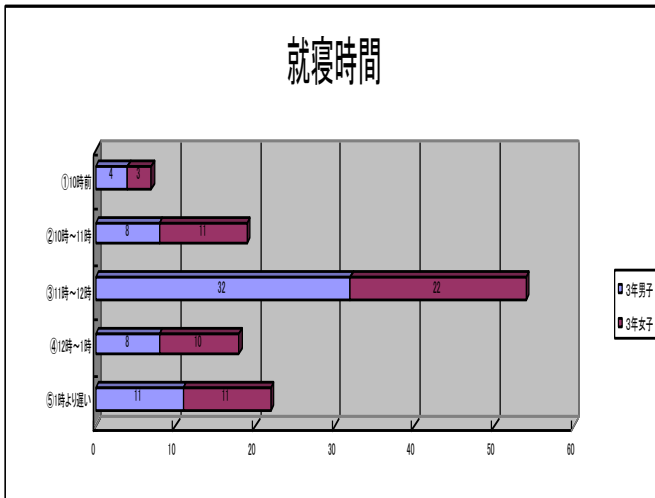
【1年生】



【2年生】



【3年生】

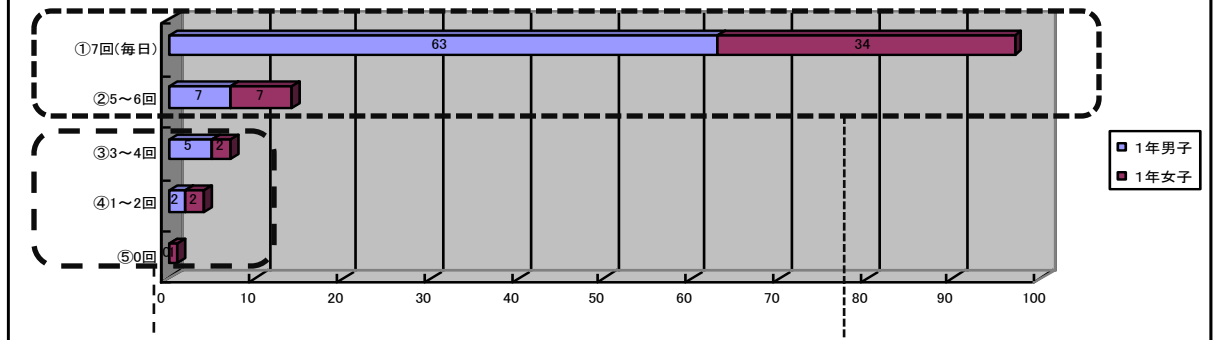


1年生では、124人中62人、2年生では、105人中66人と約半数以上が11時以降に就寝している。前年同様の結果である。また3年生では、120人中94人と約4分の3の生徒が11時以降に就寝している。これは、受験の影響を受けていると考えられる。しかし、睡眠不足は集中力欠如につながるため、11時以降に就寝する生徒を始め、家庭と連携して、もう少し早く就寝する習慣づくりを進めていく必要がある。

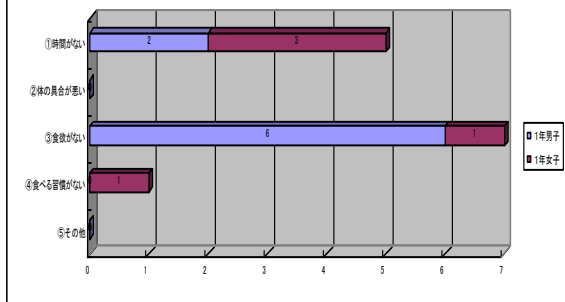
《朝食》

【1年生】

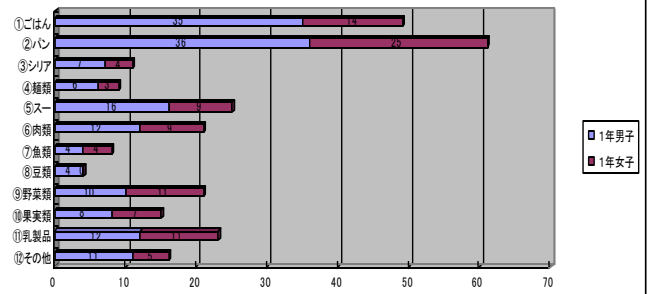
朝食摂取頻度



朝食を食べない理由

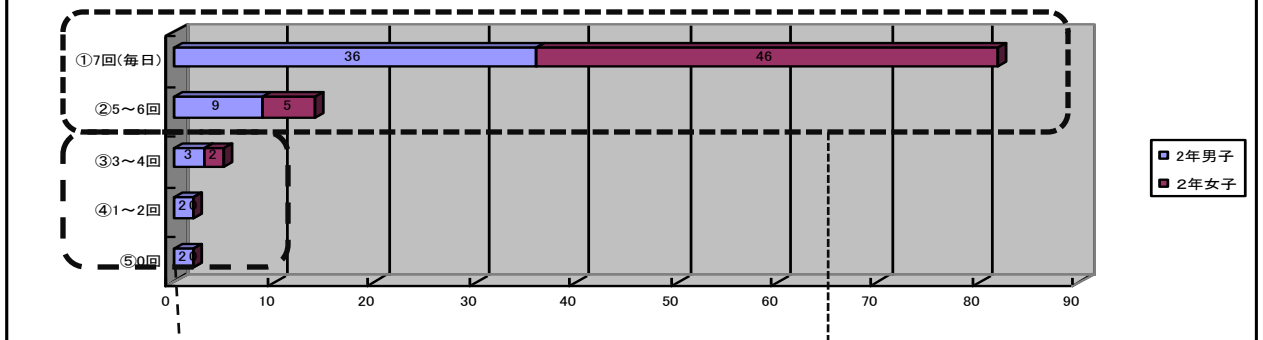


朝食で食べたもの

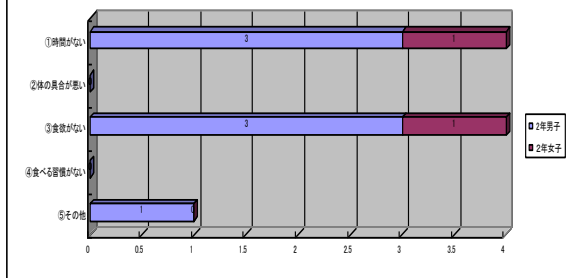


【2年生】

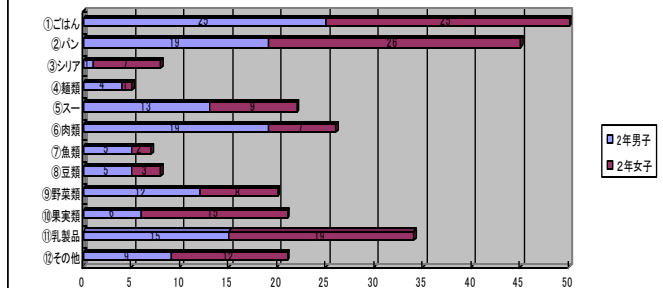
朝食摂取頻度



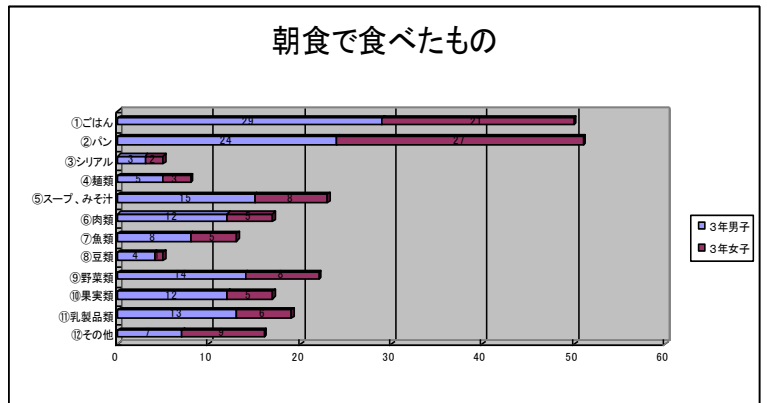
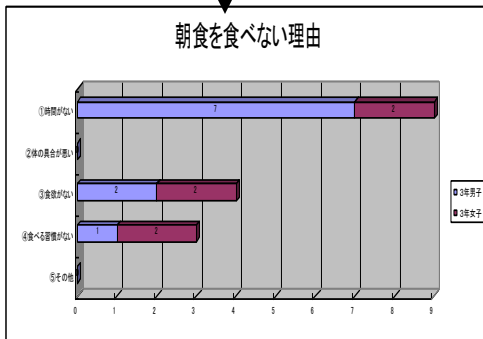
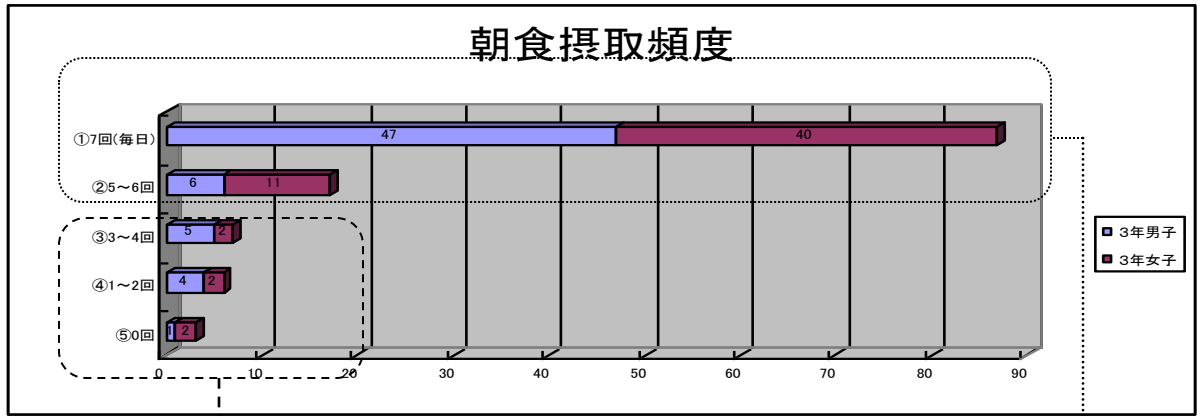
朝食を食べない理由



朝食で食べたもの



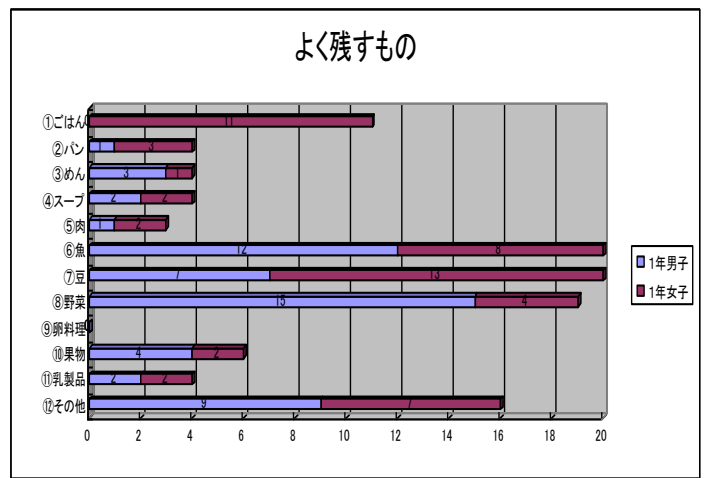
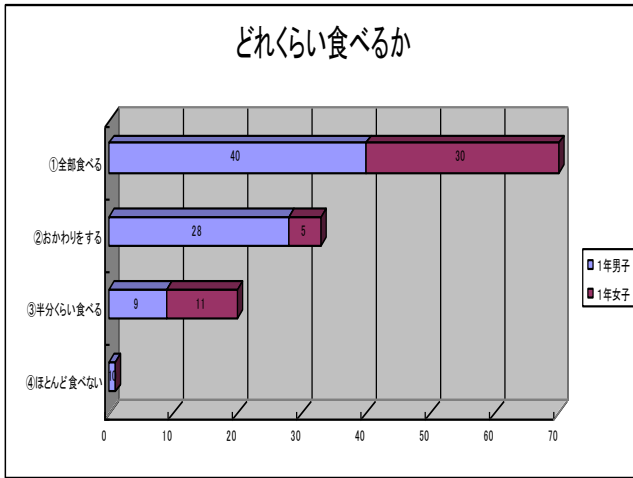
【3年生】



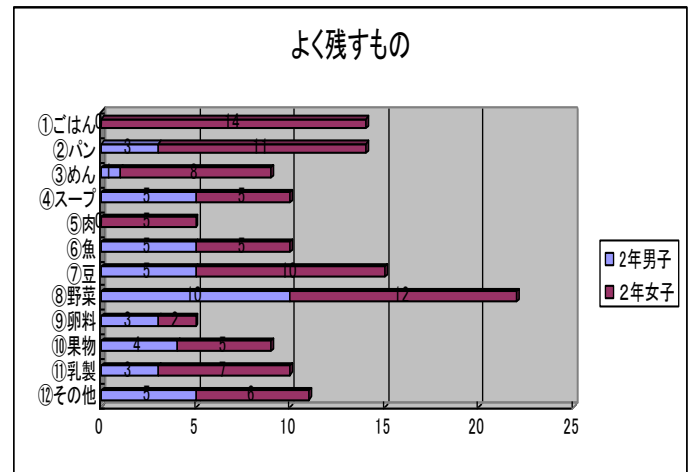
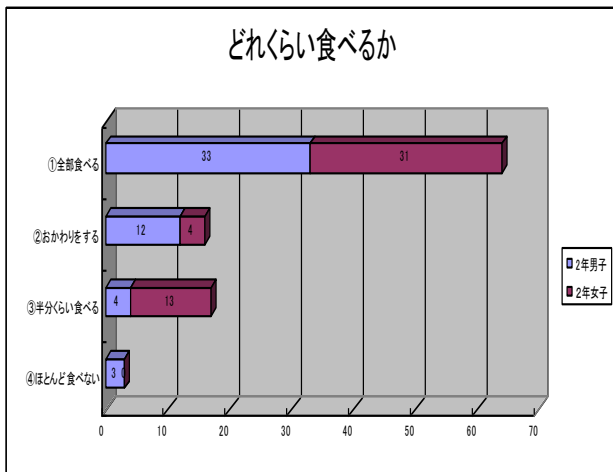
朝食はほとんどの生徒が食べており、前年同様良好である。朝食を摂取している生徒としない生徒では、学習成績に差が出てくることが知られている。一日も朝食を食べない生徒や、週に1, 2回しか食べない生徒が各学年ともに10名前後存在することには、注意が必要である。そして、朝食を食べない理由の「時間がない」というのは、就寝時間や起床時間を見直させることで改善の余地がある。

《給食》

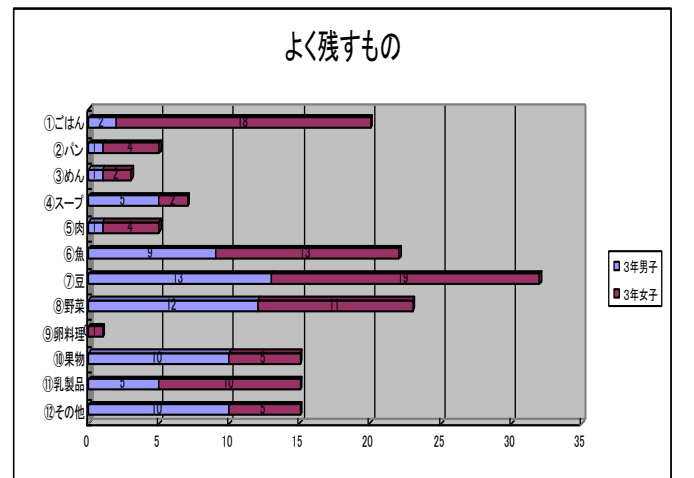
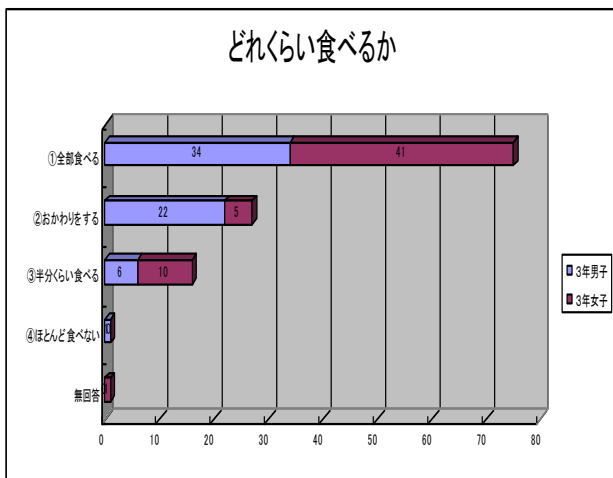
【1年生】



【2年生】



【3年生】



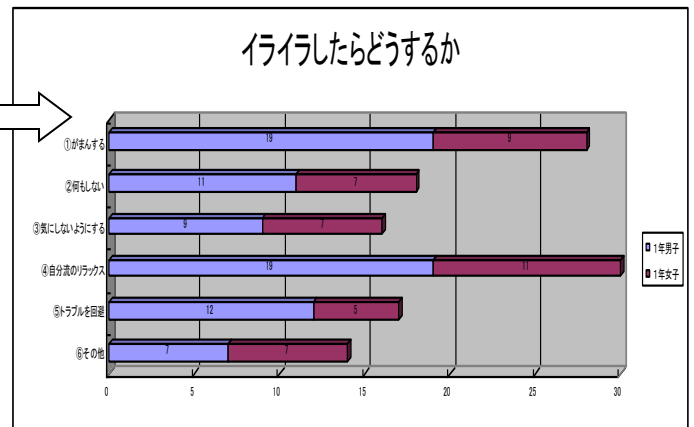
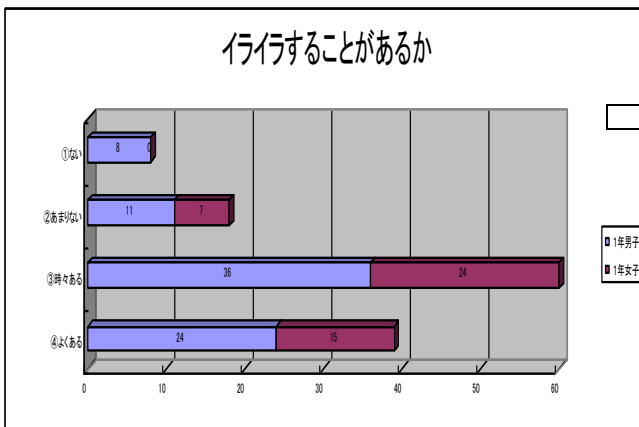
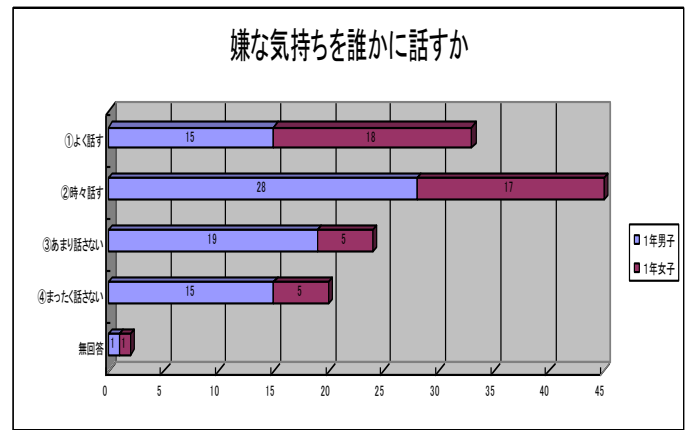
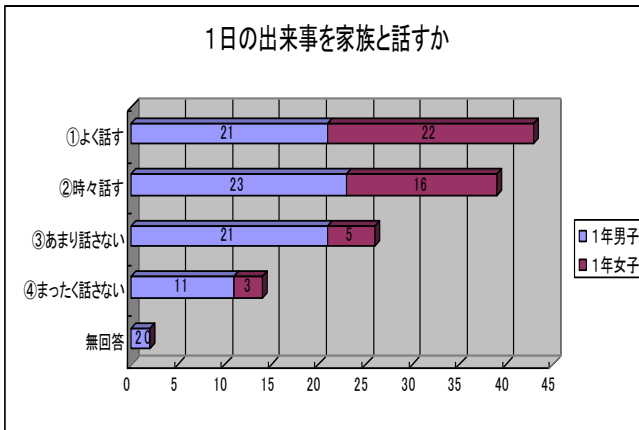
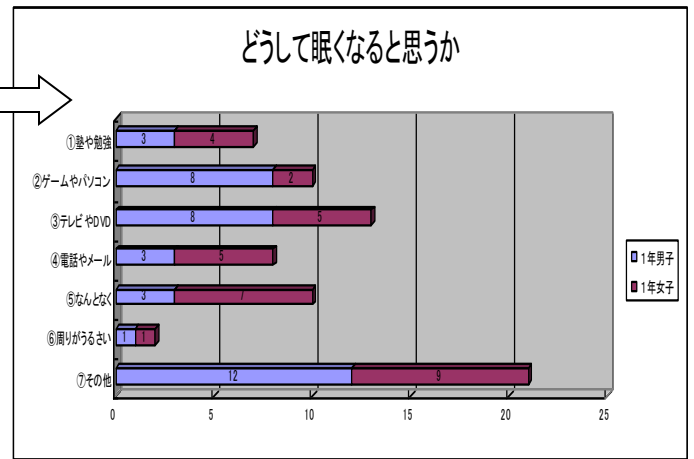
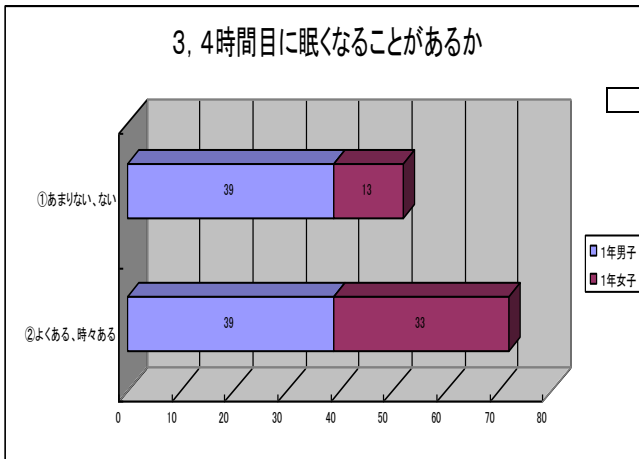
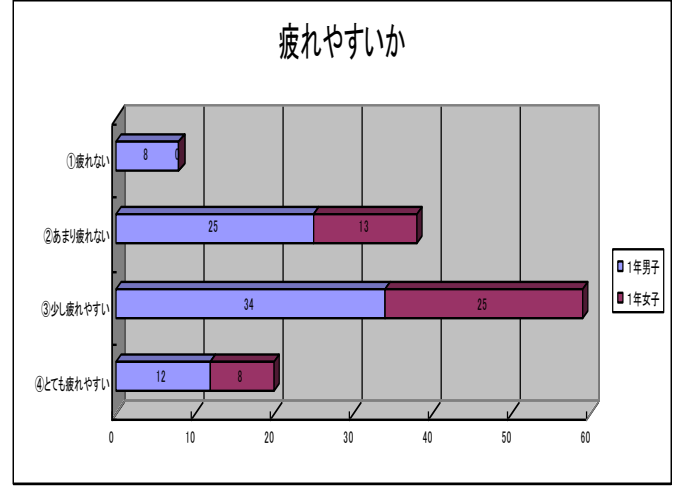
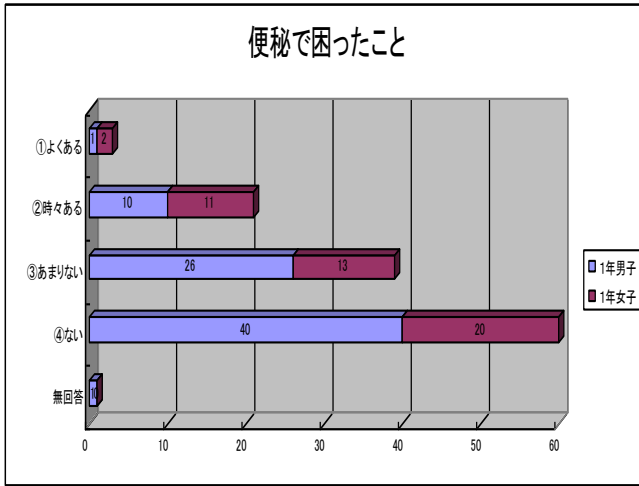
全学年とも全体の約5分の4が「全部食べる」または「おかわりをする」と答えており、比較的良好であるといえる。

前年より「半分くらい食べる」生徒が減り、前年の約3分の2以上の結果より、上回っている。各学年とも「半分食べる」と答えているのは、いずれも女子が多い。

この理由として「量が多い」、「周りと話して時間がなくなる」、「ダイエットによる」が考えられる。いずれにせよ、給食準備の時間をより短縮し、食事時間の確保ができるよう指導していく必要がある。残すものとしては、1年は豆と魚、2、3年は豆と野菜が多い。

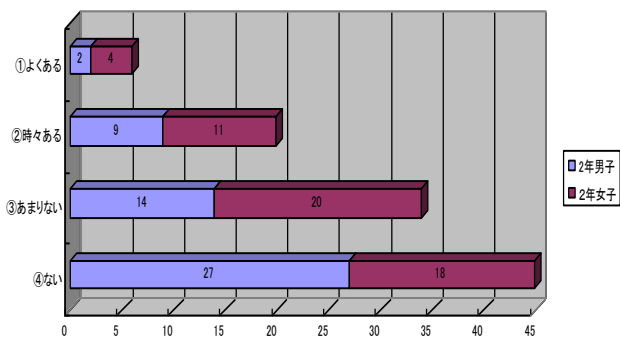
《心とからだ》

【1年生】

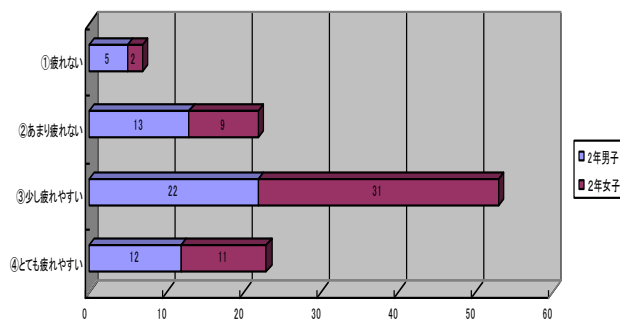


【2年生】

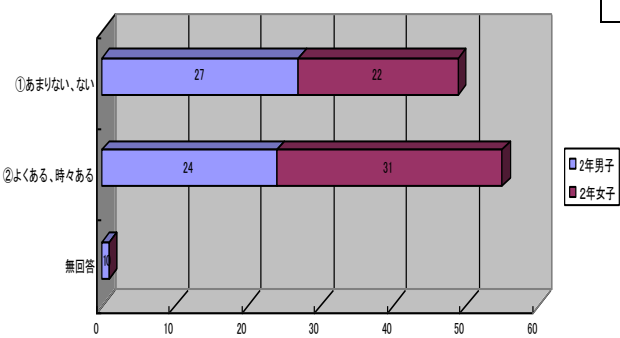
便秘で困ったこと



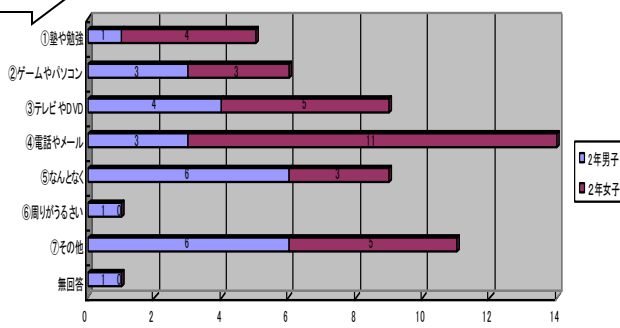
疲れやすいか



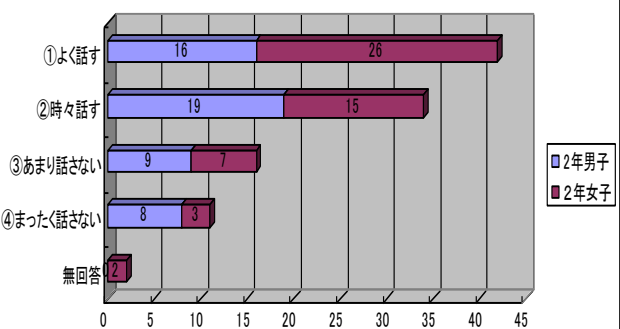
3, 4時間目に眠くなることあるか



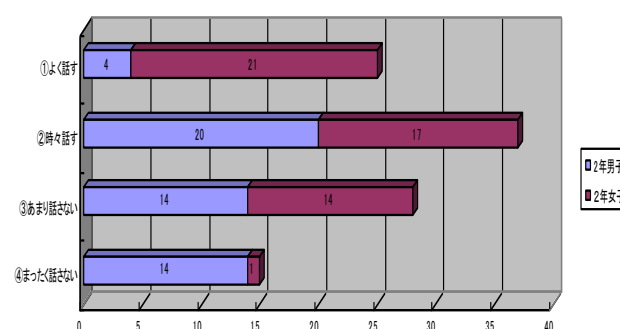
どうして眠くなると思うか



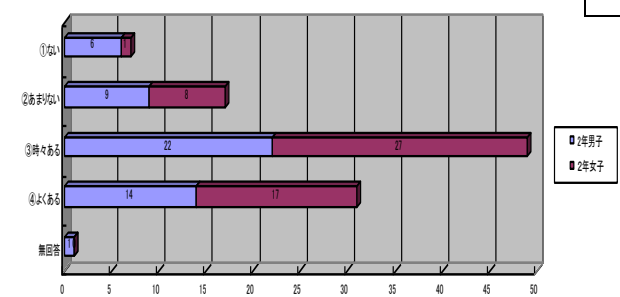
1日の出来事を家族と話すか



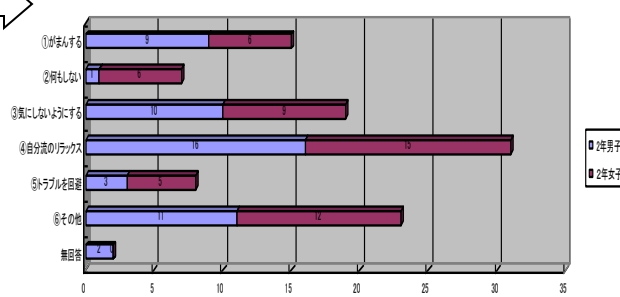
嫌な気持ちを誰かに話すか



イライラすることがあるか

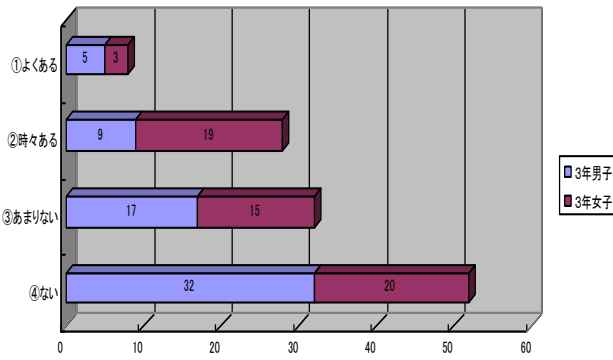


イライラしたらどうするか

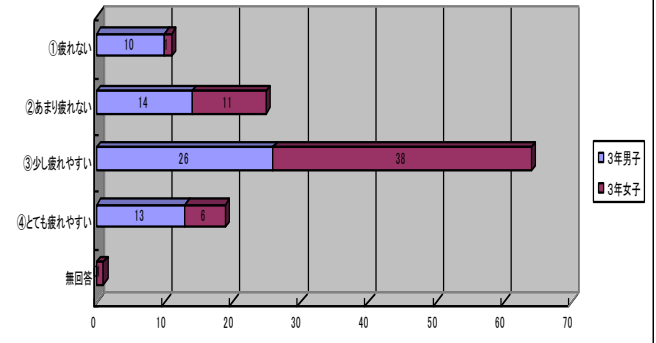


【3年生】

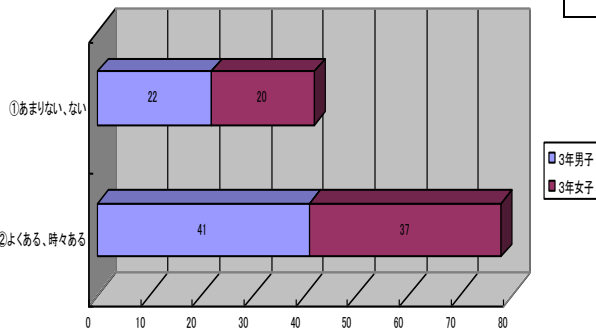
便秘で困ったこと



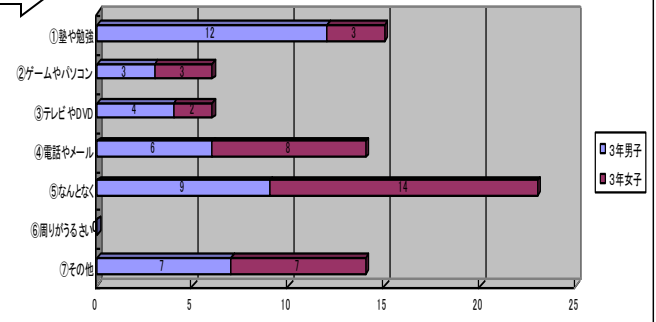
疲れやすいか



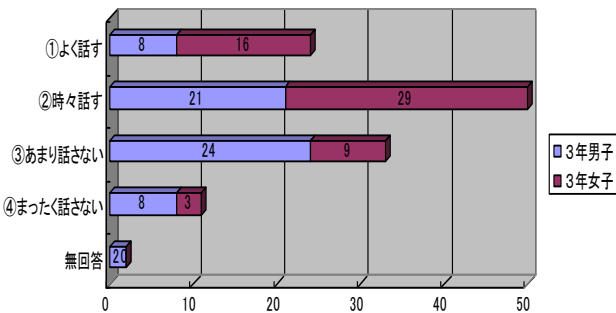
3, 4時間目に眠くなることがあるか



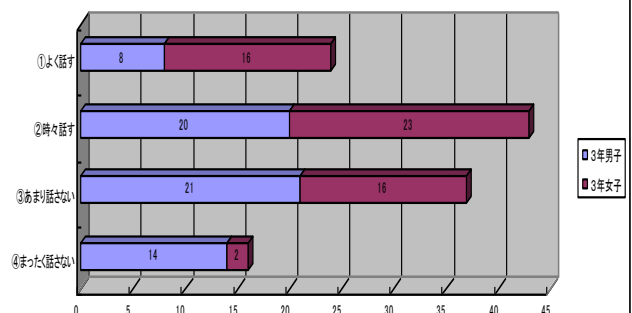
どうして眠くなると思うか



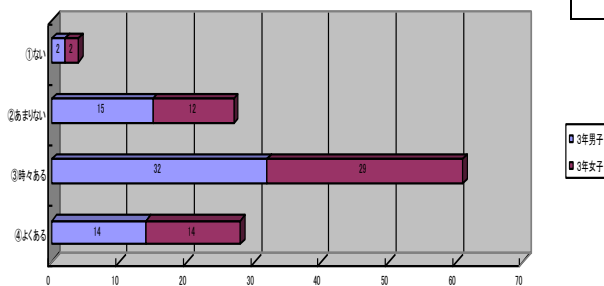
1日の出来事を家族と話すか



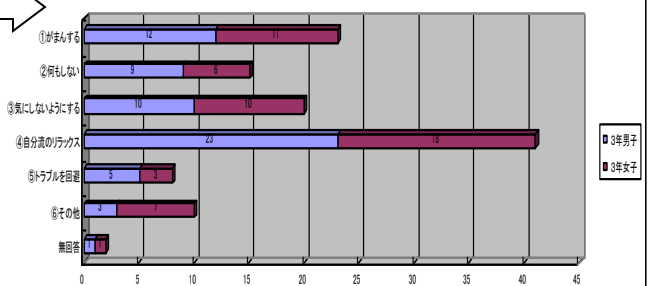
嫌な気持ちを誰かに話すか



イライラすることがあるか



イライラしたらどうするか



全体的には便秘については大きな課題はないと思われる。ただし、便秘で困ることが「よくある」と答えていた生徒が各学年に5名前後は存在する。前年の10名弱より改善している。

改善方法としては、適度な運動や繊維質の摂取、毎日決まった時間に排便の時間をとるなどを、実践していく必要がある。

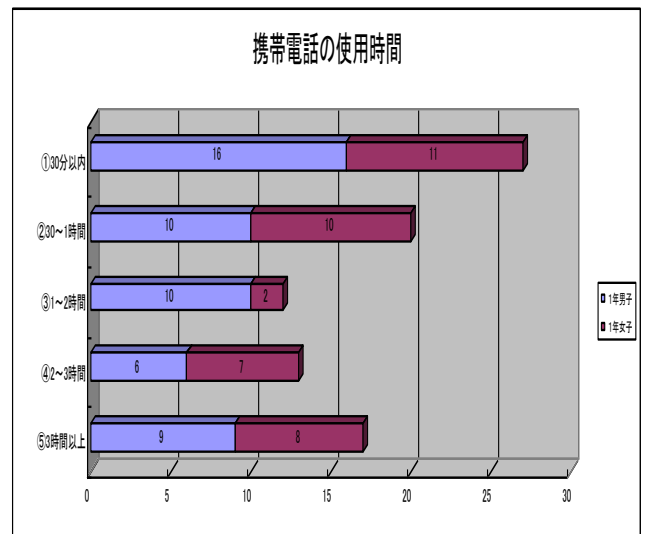
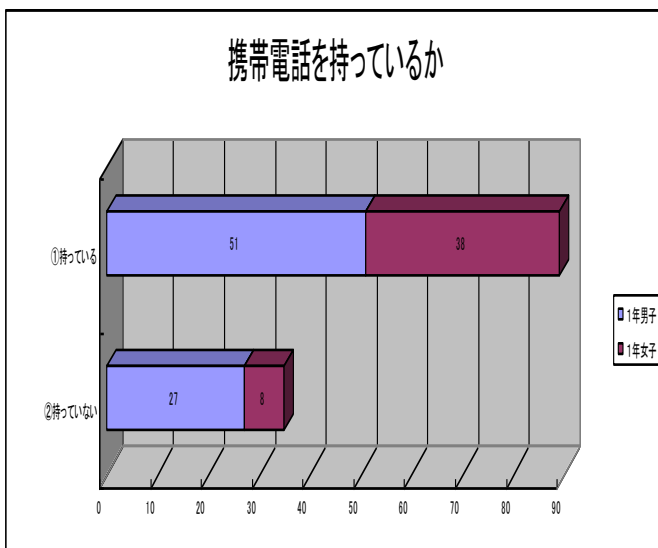
「疲れやすいか」という質問に対しては、1年生79人、2年生76人、3年生84人が少しまたはとても疲れやすいと答えており、全体的に疲れやすい傾向にある。疲れが気持ち的なものなのか、身体的なものなのかを見極めて指導していく必要がある。3、4時間目に眠くなる生徒については、自宅での睡眠に関する面と学校での学習に向かう姿勢の両面から指導していく必要がある。

全体の約3分の2の生徒が一日の出来事を家族に話したり、嫌な気持ちを誰かに話したりしている。誰かとコミュニケーションをとることで、心情の整理、振り返りにつながることを伝えていく必要がある。

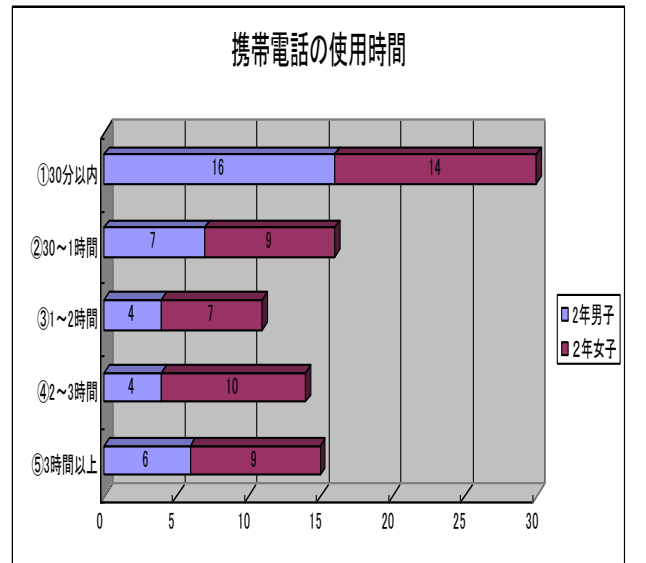
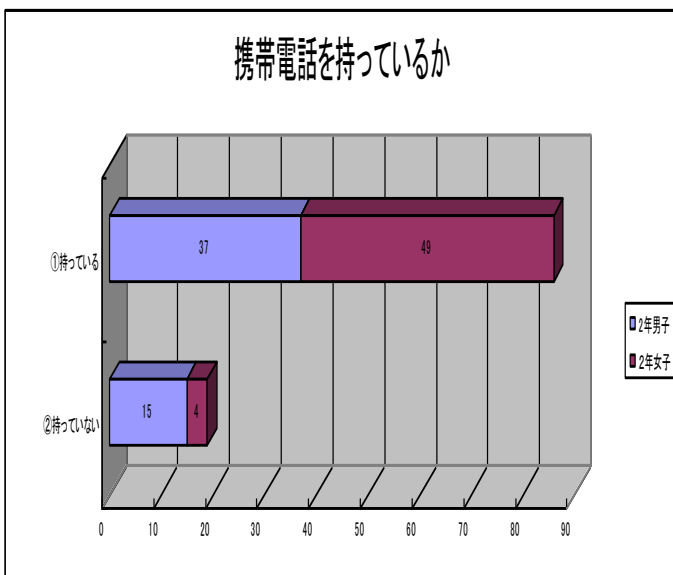
全体的にイライラしやすい傾向がある。イライラしたときの対処方法として、昨年より「自分流のリラックス」が増えているが、「何もしない」、「がまんする」、「その他」と答えた生徒が多く、さらにイライラが募るといった負の連鎖が生じる可能性もある。コミュニケーションを取ることで解決することをアドバイスしたり、イライラといった負の感情も受容しあえるような集団作りをしたりすることも必要と思われる。

《生活》

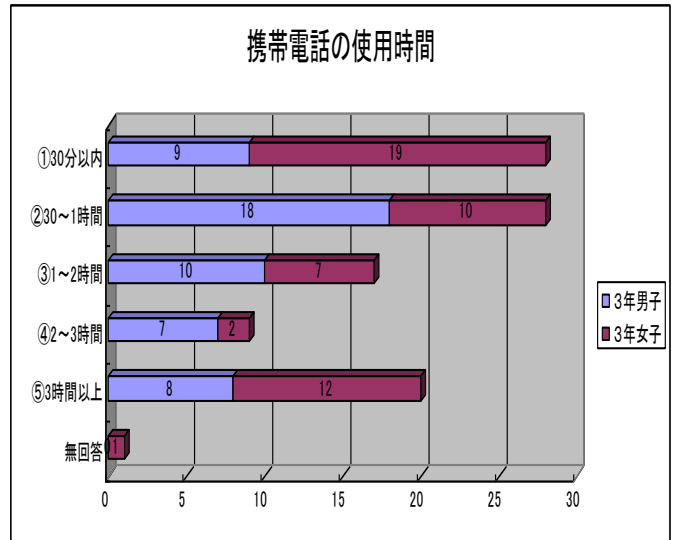
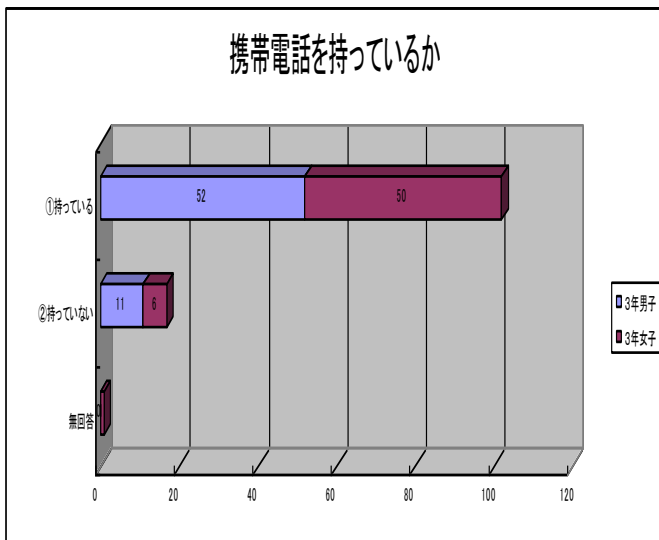
【1年生】



【2年生】



【3年生】

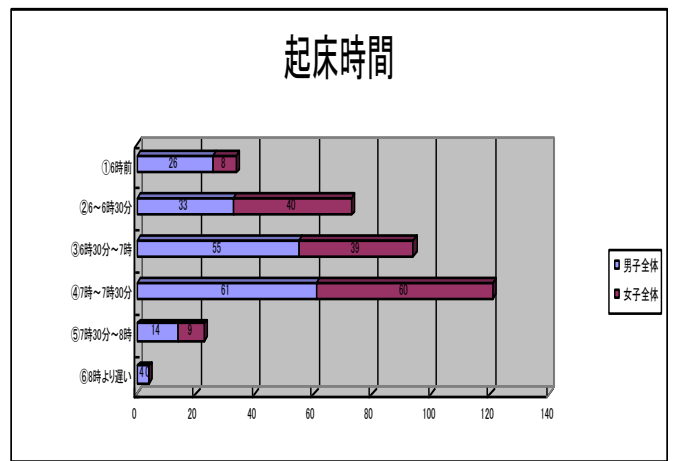
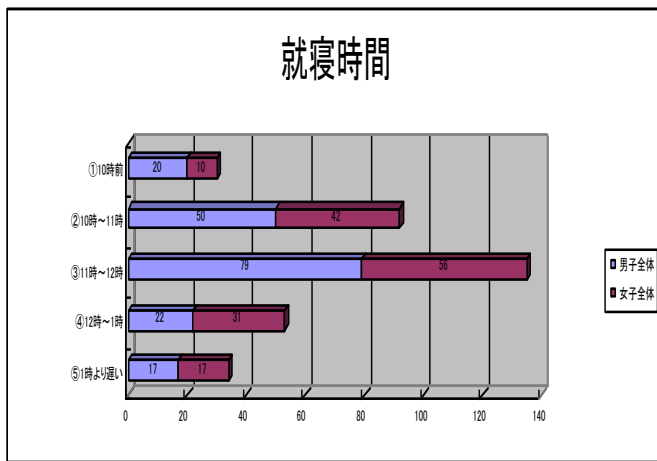


3年生については全体の約9割にあたる、102名が携帯電話を所持している。そして、2時間以上使用する生徒が29名いる。2時間以上使用する生徒が全学年とも約30人ずついることがわかった。前年より全体的に携帯電話に依存傾向があることがわかった。その原因は、中学生になって買ってもらったばかりに夢中になっているか、携帯電話によって新しい友人関係づくりに熱中しているか分からないが、この状況が続くようであれば、家庭と連携して指導する必要がある。

1. 2年生については、使用時間が長い生徒の一部見られるが、その他の生徒はある程度節度を持って使用している生徒が多い。例えば1日1時間など、ある程度目安を提示して家庭と協力して声かけをすることも必要になると思われる。

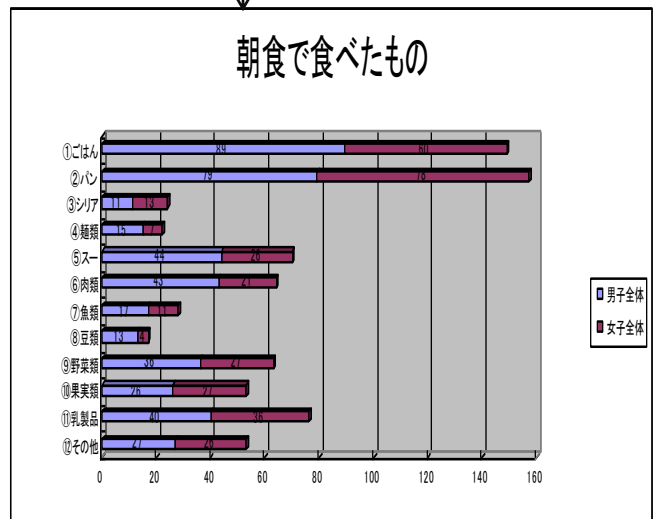
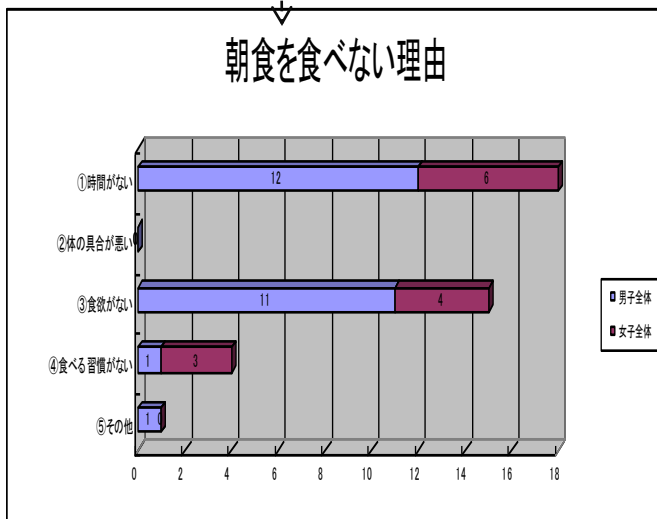
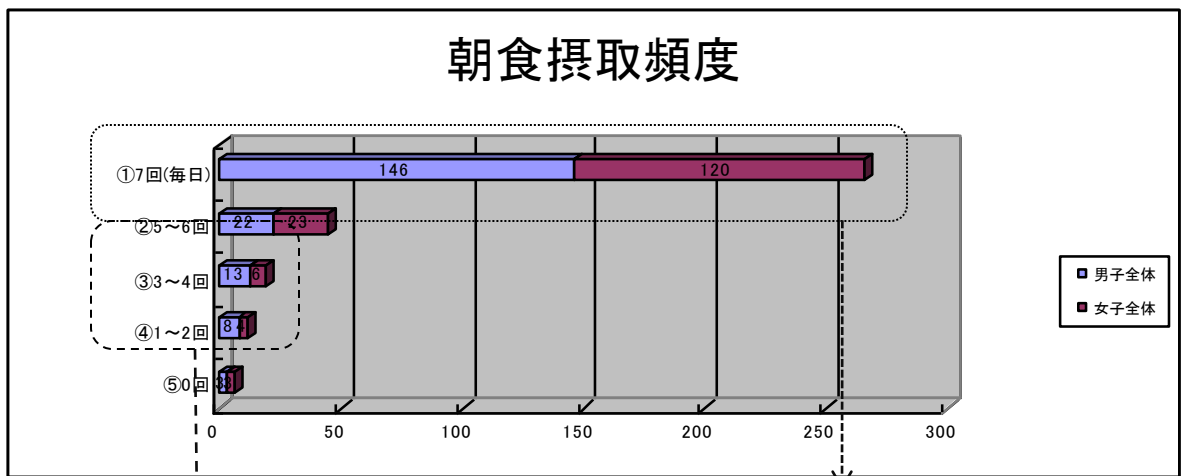
【全体】

《睡眠》



11時以降に就寝しているのは、約3分の2と多い。そのため、起床時間も7時代と遅めの起床となっていると思われる。
 中学生に必要な睡眠時間は、9時間弱である。全体に睡眠不足の傾向がある。
 家庭と連携してもう少し早く寝る習慣づくりを進めていく必要がある。

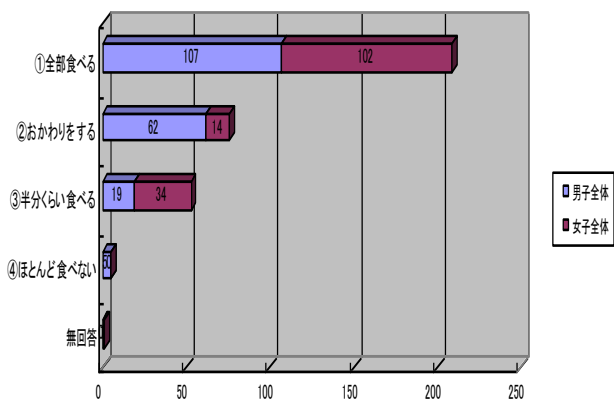
《朝食》



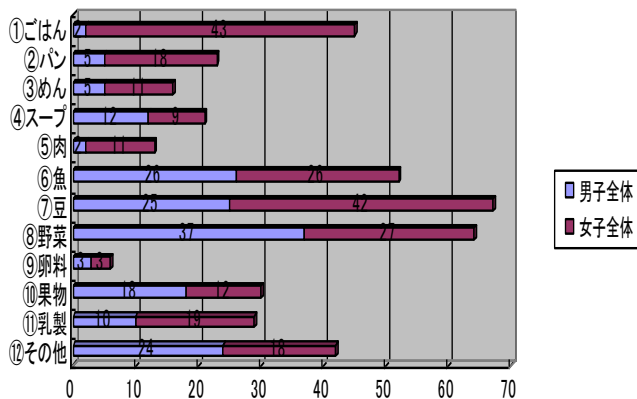
朝食は前年同様ほとんどの生徒が食べており、良好である。
 朝食を食べない理由の「時間がない」というのは、今後気をつけていくことで改善できる。
 「食欲がない」、「食べる習慣がない」、「その他」に対して、朝食の必要性を伝えていく必要がある。

《給食》

どれくらい食べるか



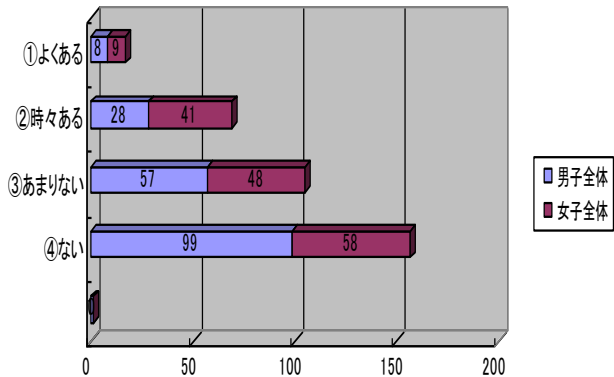
よく残すもの



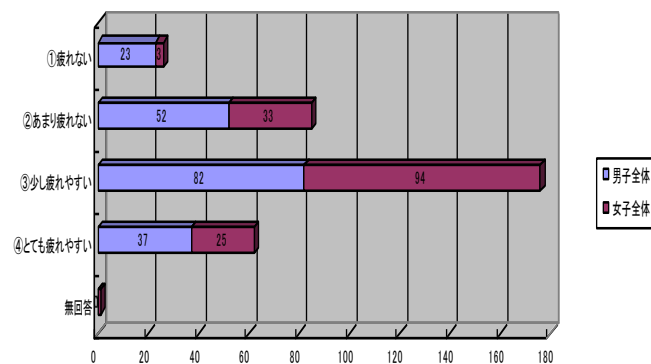
全体の約5分の4にあたる285名が「全部食べる」または「おかわりをする」と答えており、良好であるといえる。「半分くらい食べる」と答えているのは、前年同様女子が多い。これは、盛り付けの量が多いのか、周りと話している時間がなくなるのか、ダイエットを意識しているのか、いずれかと思われる。いずれにせよ、給食準備の時間を短縮し、落ち着いて食事ができるよう時間の確保を努めていくよう指導していく必要がある。

《心とからだ》

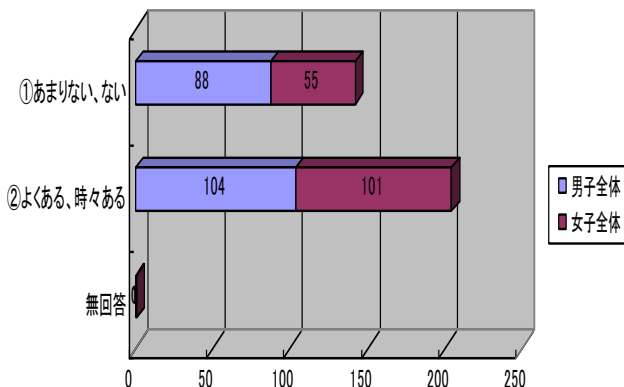
便秘で困ったことがあるか



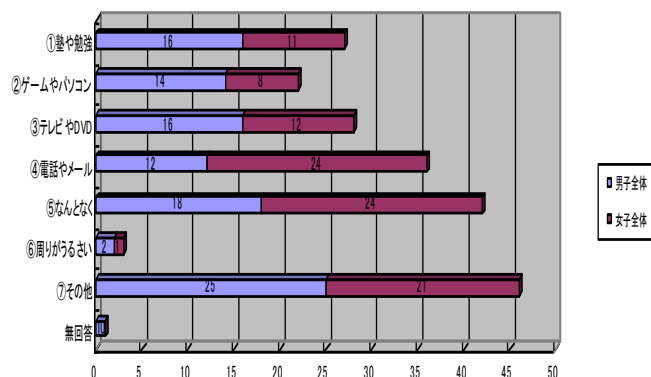
疲れやすいか



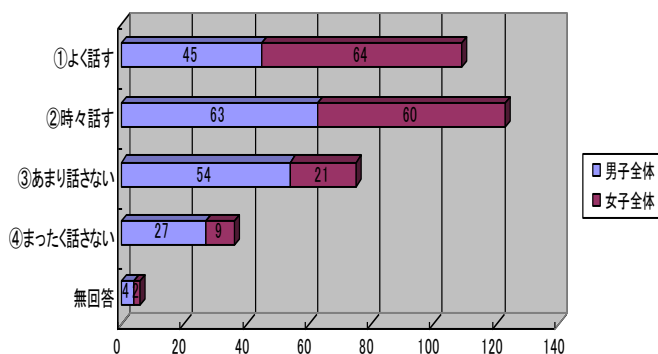
3, 4時間目に眠くなることがあるか



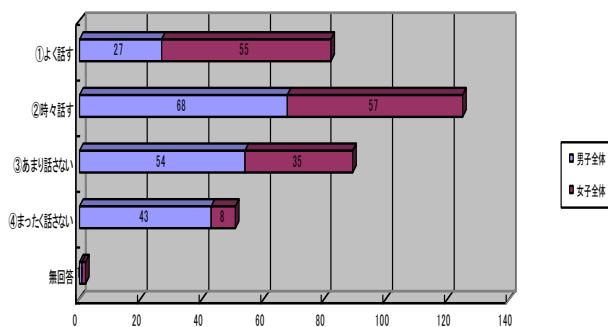
どうして眠くなると思うか



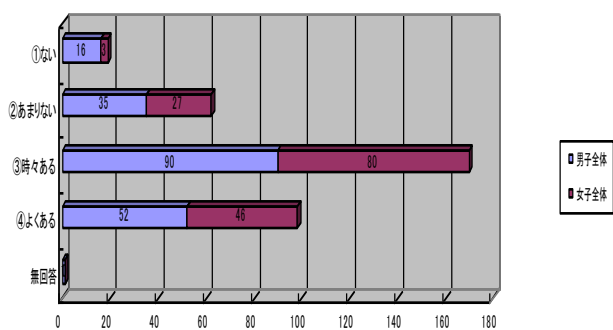
1日の出来事を家族と話すか



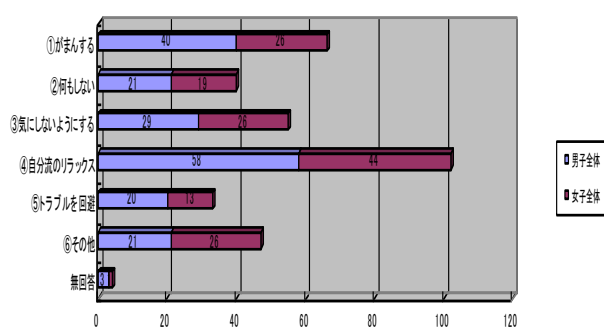
嫌な気持ちを誰かに話すか



イライラすることがあるか



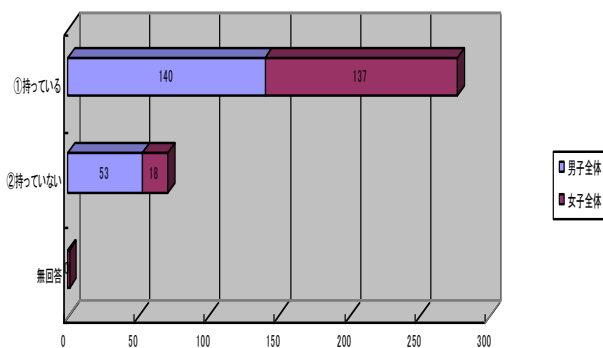
イライラしたらどうするか



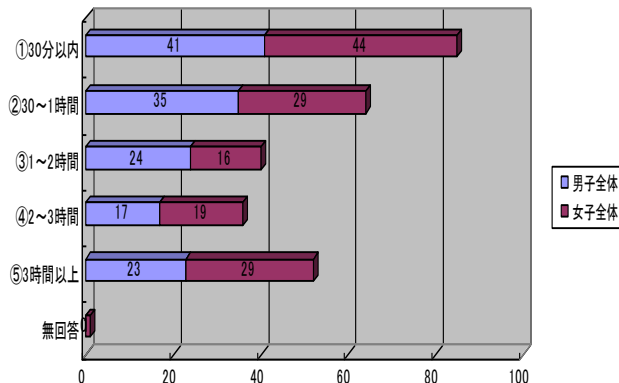
便秘については、適度な運動や繊維質の摂取、毎日決まった時間に排便の時間をとるなどして改善するよう伝える。また全体的に疲れている傾向があるので、その原因が体力的なもの、精神的なもの(学習に向かう気持ち)なのか、この二つの面から捉えて見直す必要がある。3、4時間目に眠くなるのが睡眠時間の不足によるならば、家庭と連携して改善していきたい。全体の約3分の2が1日の出来事を家族に話したり、嫌な気持ちを誰かに話したりするといったコミュニケーションがとれている。その一方で約3分の1の生徒はコミュニケーションが取れていない傾向が見られるので、こういった生徒が孤立していないか、注意深くみていく必要がある。

《生活》

携帯電話を持っているか



携帯電話の使用時間



全体の約8割にあたる277名が携帯電話を所持している。2時間以上使用する生徒が88名もあり、一番多いのは1学年だが、全学年約30名ずついる。その原因としては、中学生になって買ってもらったばかりに夢中になっているか、携帯電話によって新しい友人関係づくりに熱中しているか分からないが、この状況が続くようであれば、家庭と連携して指導する必要がある。