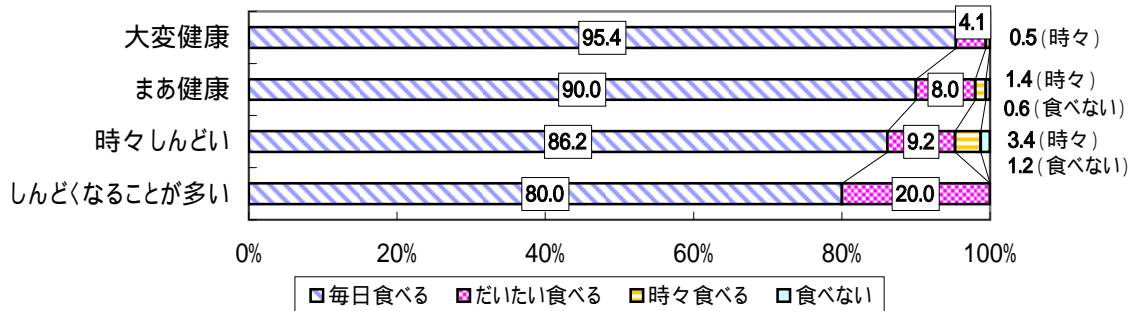


2. 家庭の食生活状況に関する相関関係

(1) 体の調子と生活習慣

毎日、朝食を食べる児童生徒ほど、体の調子がいい。
また、よく運動し、よく食べる児童生徒ほど、健康であると感じている割合が高い。

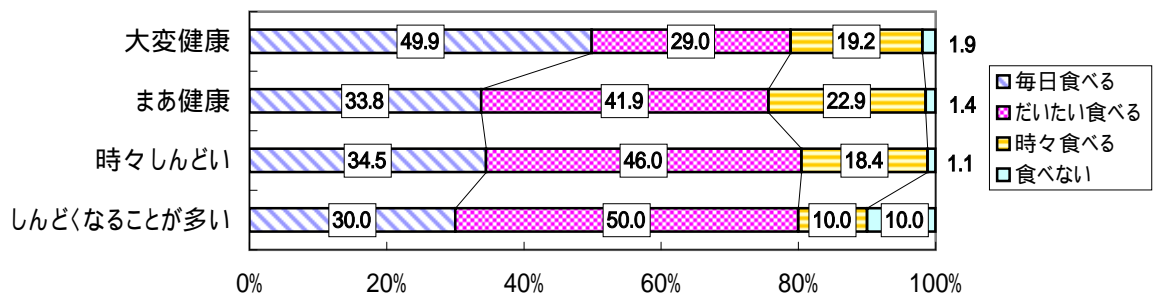
体の調子と朝食



(大変健康 371人 まあ健康 354人 時々しんどい 87人 しんどくなることが多い 10人)

- ・「大変健康」と答えた児童生徒のうち、95.4%が、毎日、朝食を食べている。
- ・「時々しんどい」「しんどくなることが多い」と答えた児童生徒は、朝食を「時々食べる」「食べない」の割合が高い。

体の調子と間食

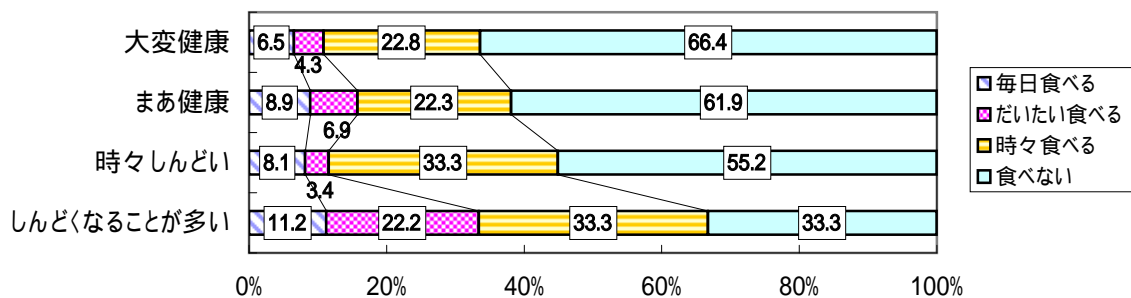


(大変健康 371人 まあ健康 354人 時々しんどい 87人 しんどくなることが多い 10人)

- ・「大変健康」と答えている児童生徒ほど、毎日間食を食べている割合が高い。

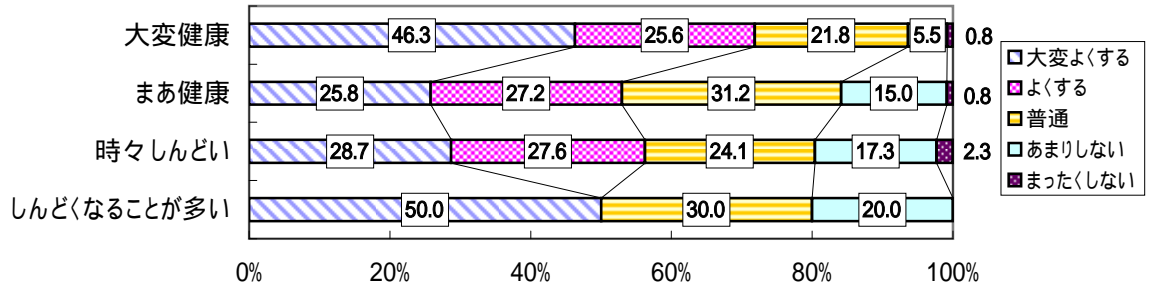
「大変健康」と答えている児童生徒ほど、夜食を食べない割合が高い。

体の調子と夜食



(大変健康 371人 まあ健康 354人 時々しんどい 87人 しんどくなることが多い 10人)

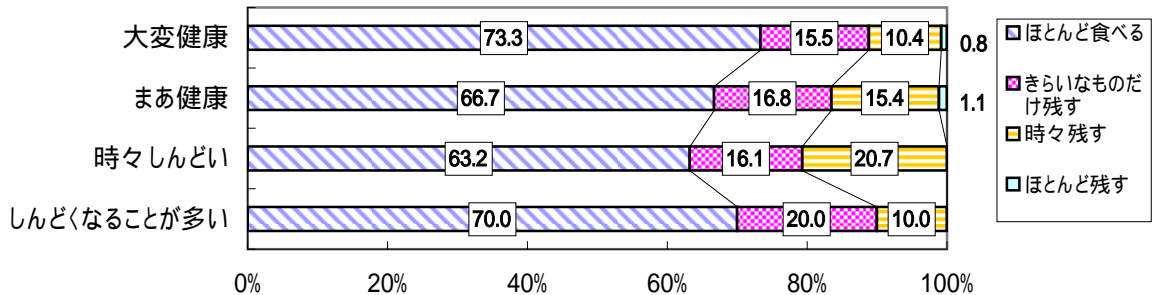
体の調子と運動や遊び



(大変健康 371人 まあ健康 354人 時々しんどい 87人 しんどくなることが多い 10人)

- ・「大変健康」と答えた児童生徒の71.9%が、運動や遊びを「大変よくなる」または「よくなる」と答えている。
- ・「しんどくなることが多い」と答えた児童生徒の20.0%が、運動や遊びを「あまりしない」「まったくしない」と答えている。

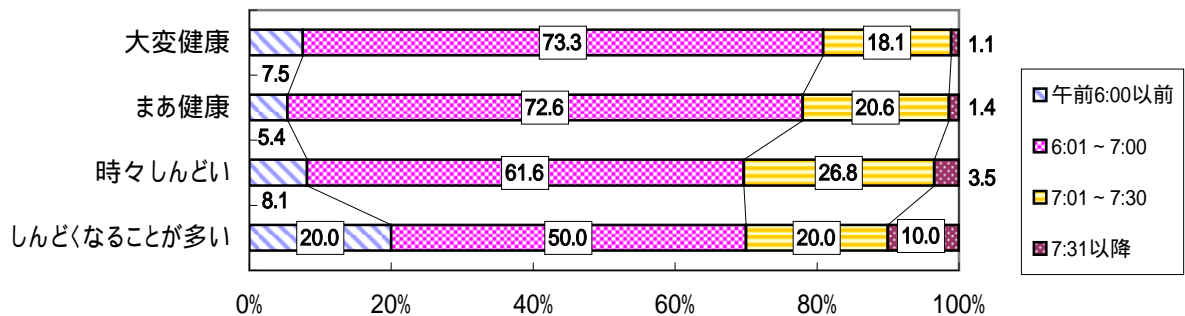
体の調子と食欲



(大変健康 371人 まあ健康 354人 時々しんどい 87人 しんどくなることが多い 10人)

- ・「大変健康」と答えた児童生徒のうち73.3%は、食事をほとんど残さず食べている。
- ・「しんどくなることが多い」と答えた児童生徒のうち10.0%は、食事をほとんど残している。

体の調子と起きる時間



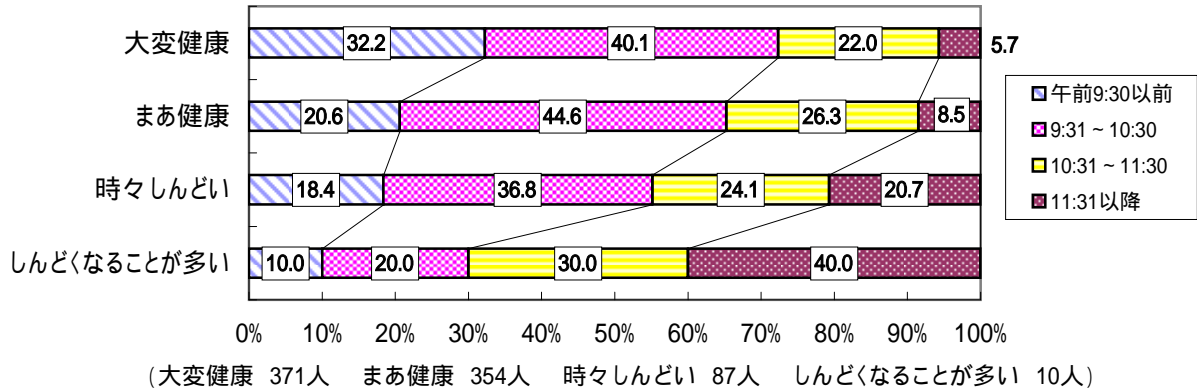
(大変健康 371人 まあ健康 354人 時々しんどい 87人 しんどくなることが多い 10人)

- ・「大変健康」と答えた児童生徒は、7時までには起きている割合が高く80.0%である。
- ・「しんどくなることが多い」と答えた児童生徒は、7時31分以降に起きている割合が高く10.0%である。

寝る時間が早い児童生徒ほど、体の調子が良い。

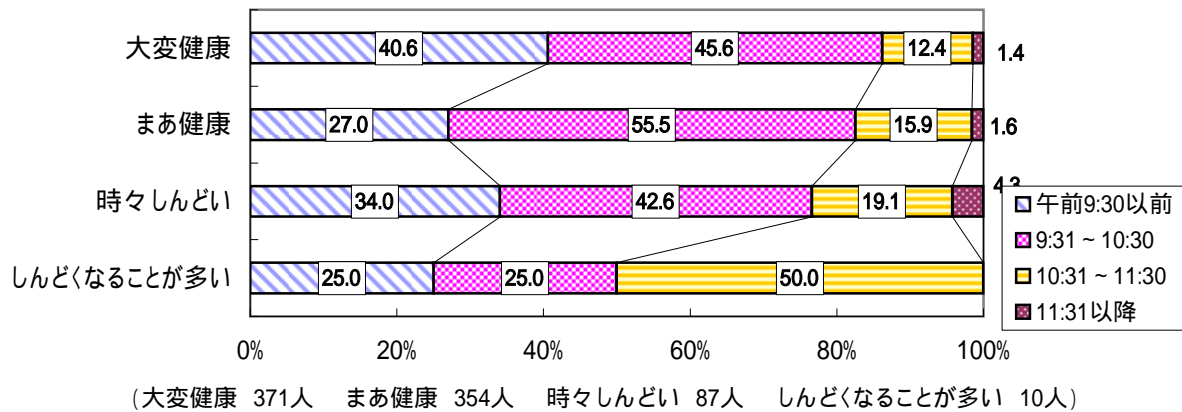
体の調子と寝る時間

(全体)



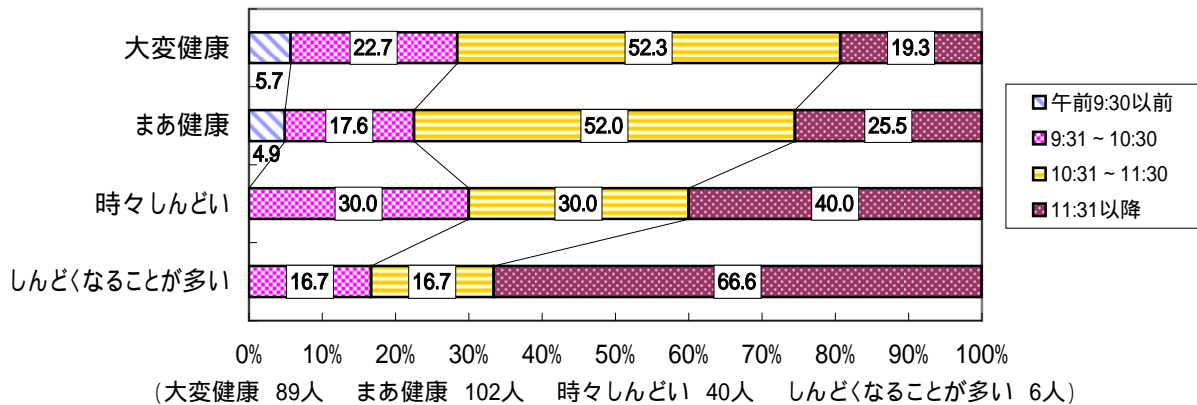
- ・「大変健康」と答えた児童生徒は、寝る時間が早い傾向にある。
- ・11時31分以降に寝ている児童生徒の割合は、「大変健康」では5.7%であるのに対し、「しんどくなることが多い」では、40.0%と割合がとても高い。

(小学校5年生)



- ・「大変健康」と答えている児童の86.2%が10時30分までに寝ている。

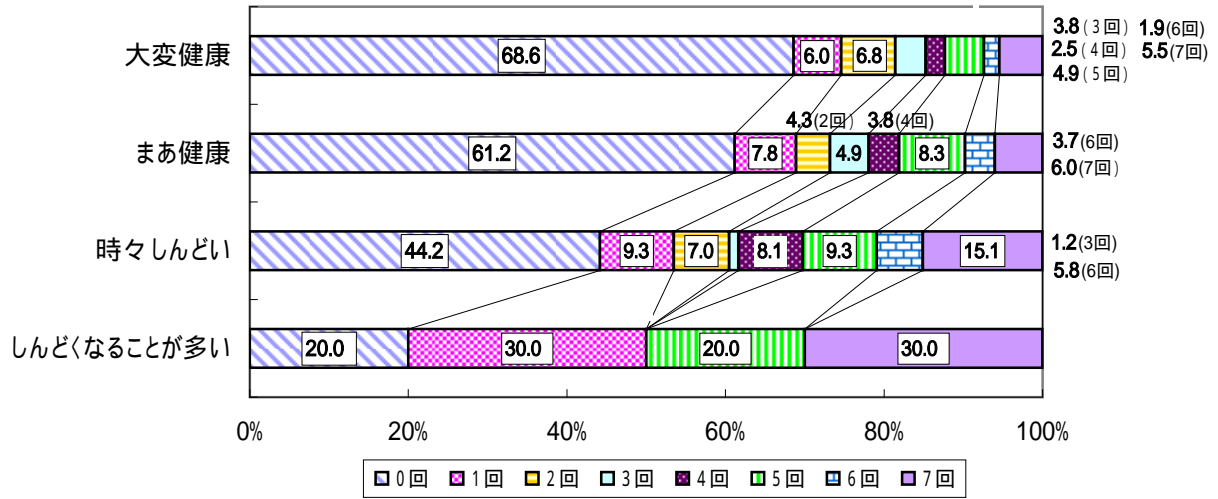
(中学校2年生)



- ・「時々しんどい」「しんどくなることが多い」と答えている生徒は、11時31分以降に寝ている割合が高い。

「大変健康」と答えた児童生徒の2 / 3は、毎日家族と食事をし、「しんどくなることが多い」と答えた児童生徒の1 / 3は毎日一人で食べている。

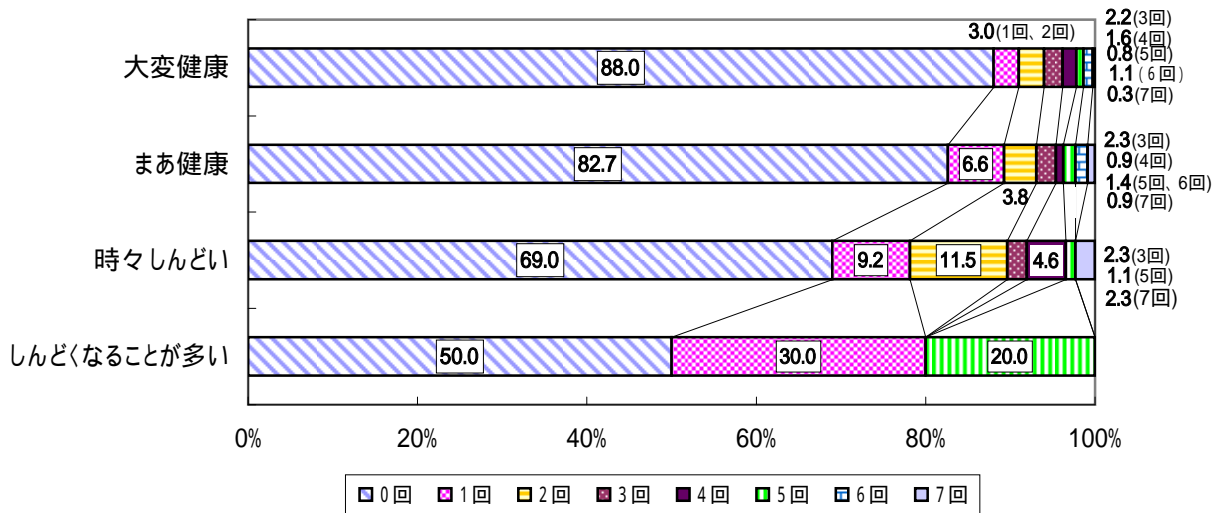
体の調子と朝食を一人で食べる回数(週に何回)



(大変健康 371人 まあ健康 354人 時々しんどい 87人 しんどくなることが多い 10人)

- ・「大変健康」と答えた児童生徒の68.6%は、朝食を必ず誰かと食べている。
- ・「しんどくなることが多い」と答えている児童生徒は、朝食を一人で食べている回数が多い。

体の調子と夕食を一人で食べる回数(週に何回)



(大変健康 371人 まあ健康 354人 時々しんどい 87人 しんどくなることが多い 10人)

- ・「大変健康」と答えた児童生徒の88.0%は、夕食を毎日一人では食べていない。
- ・「しんどくなることが多い」と答えた児童生徒は、夕食を一人で食べている回数が多い。