

早寝早起き朝ごはん便り

発行：令和元年 7月
日高町教育委員会
(社会教育課)
電話：01456-2-2451

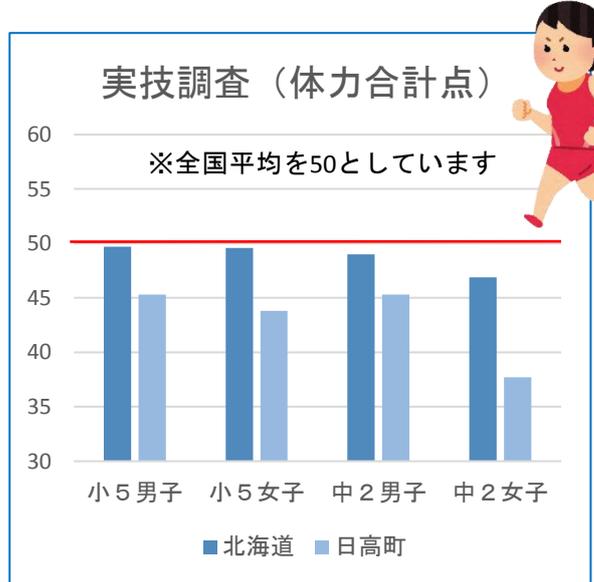
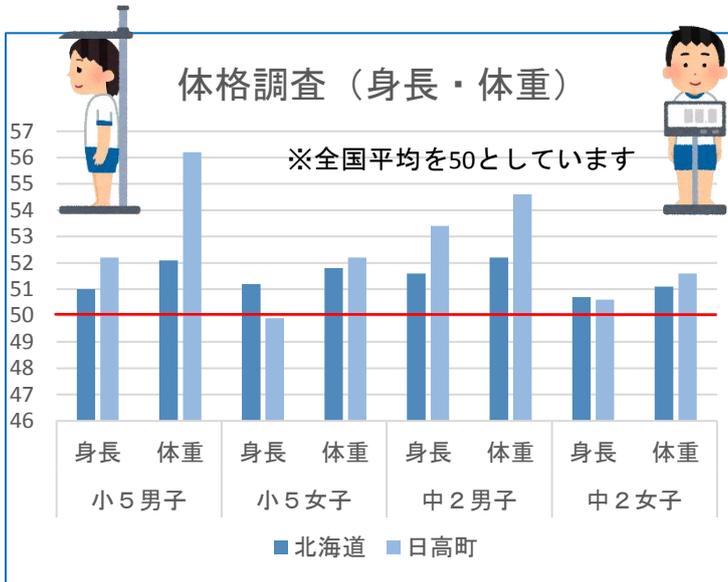
もうすぐ楽しい夏休み!!

外でたくさん遊びましょう!!



外もだんだんと暖かくなり、屋外での活動が楽しい季節となりました。野球やサッカーなどのスポーツやキャンプや登山などのアウトドア、旅行などが楽しみです。毎日の勉強も大切ですが、せっかくの夏、いろいろなことにチャレンジしましょう。

毎年、小・中学生を対象に「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」が行われています。体格や実技（体力）、普段の運動についての調査で、全国・全道との比較ができます。



体格調査の結果を見ると、小・中学生ともに肥満傾向が見られます。小学5年生男子では肥満（高度・中度・軽度を含めて）の割合が27.3%、女子で16.8%と全国平均を上回っています。なお、中学2年生も男女ともに全国平均を上回っています。

からだを動かしていますか？



同じ調査のなかに、こんな質問があります「平日について聞きます。1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマホ、パソコンの画面を見えていますか。」

結果は、小学5年生男子では、5時間以上が29.5%（全国15.2%、全道19.5%）

// 女子では、5時間以上が4.2%（全国9.5%、全道12.8%）

中学2年生男子では、5時間以上が20.9%（全国11.9%、全道15.3%）

// 女子では、5時間以上が24.5%（全国10.8%、全道14.2%）

全国・全道に比べて、電子メディアに触れている時間が長い傾向にあるようです。

テレビやゲームはほどほどに、外でたくさん遊びましょう!!

— 裏面に「生活リズムチェックシート」がありますので、夏期休業期間に各家庭でご活用ください —