

# 食育レストラン in飯山高校文化祭

食育推進事業の一環として、自分自身の食について考える機会を作ることを中心に、「食育レストラン」を、令和5年9月8日(金)・9日(土)に香川県立飯山高等学校文化祭にて行いました。生徒、保護者合わせて約200名の方々に、健康課の食育SATシステムを用いて、食事バランスチェックを体験していただきました。保健委員会は、「携帯電話と健康」について、展示していました。

## 保健展 ～睡眠と健康～

保健委員会



### 飯高生の睡眠に関するアンケート調査結果

実施時期 令和5年7月中旬  
対象者 13年生450名に配布し、497名が回答(有効回答率94%)

学校がある日は何時ごろ起床しますか

学年	6:30~7:00	7:00~7:30	7:30~8:00	8:00~8:30
1年	10%	45%	35%	10%
2年	15%	40%	35%	10%
3年	20%	35%	30%	15%

学校がある日の起床時刻についてみると、1年生は「6:30~6:59」が最も多い。6:29より前に起きている人の割合は、2年生が最も低く、1年と2年では21.2%の差があった。

学校がない日の起床時刻についてみると、どの学年と比較も、3年の「7:00より遅い」が23.7%と最も多かった。学年が上がるほど起床時刻は遅くなる傾向がみられる。

### 学校がある日の就寝時刻についてみると

● 2,3年生は23:00以降に寝る人の割合が約9割程いる。

● どの学年も、1:00以降に就寝している人の割合が2割を超えている。

学校がある日の就寝時刻についてみると、どの学年も23:00以降に寝る人の割合が学校がある日よりさらに増加し、1年生も9割近くになっている。

● どの学年も1:00以降に就寝している人の割合が4割以上と多くなっている。

● 平日に比べて、どの学年も就寝時刻が遅くなっている。

### 学校がある日とない日の就寝時刻についてみると

● 「同じ時刻に寝ている」の割合は、1・3年生で2割をこえている。

● 「同じ時刻に寝ている」と「だいたい同じ時刻に寝ている」を合わせた割合は、いずれの学年でも80%台後半である。

学校がある日とない日の起床時間のずれについてみると、2時間以上ずれることが「よくある」の割合は、1年で38.7%と「時々ある」の割合を合わせると、どの学年も約7割を占めている。

学校がある日とない日の就寝時刻のずれについてみると、2時間以上ずれることが「よくある」の割合は、2年で19.1%である。どの学年も「よくある」「時々ある」の割合を合わせると約半数を占めている。



保健展と同じ教室内で「食育レストラン」と題して、健康課の食育SATシステムを用いて、食事バランスチェックを体験していただきました。



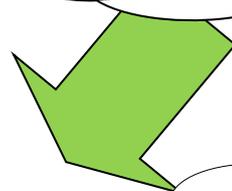
- ①アンケートに記入をお願いします。  
(バランスチェックに身長、年齢等 必須です)
- ②チェックしたい1食分の食事をトレーに選んでください。
- ③センサーBOX のところへトレーをお持ちください。



何を食べたかな？



市民会議メンバーさんがアドバイスしてくれたよ



センサーボックスに乗せた食事の判定は？

野菜・カルシウム不足の人が多かったよ

