

心の健康を守る活動 大作戦！

# 「心の健康アンケート」調査結果



part 1

心の健康キャンペーン

荒川区立第三中学校 令和3年度 保健委員会

# はじめに I

## (1) 調査の目的

めんえきりよく

保健委員会では「免疫力の向上」をテーマに活動しています。心の健康は免疫力にも大きく影響します。1年半以上におよぶコロナ禍での学校生活において、行動制限等もあり高ストレスの状況が続いています。

また、3年生は、いよいよ受験シーズンに入ります。

このような状況をうまく乗り越えるために、どのような取組が必要なのかを探るために今回の調査を行いました。

# はじめに II

(2) 実施日 令和3年10月19日(火)

(3) 対象者 全校生徒

(4) 有効回答者数 合計 450人  
(1年169,2年142,3年139)

# 調査結果の考察について

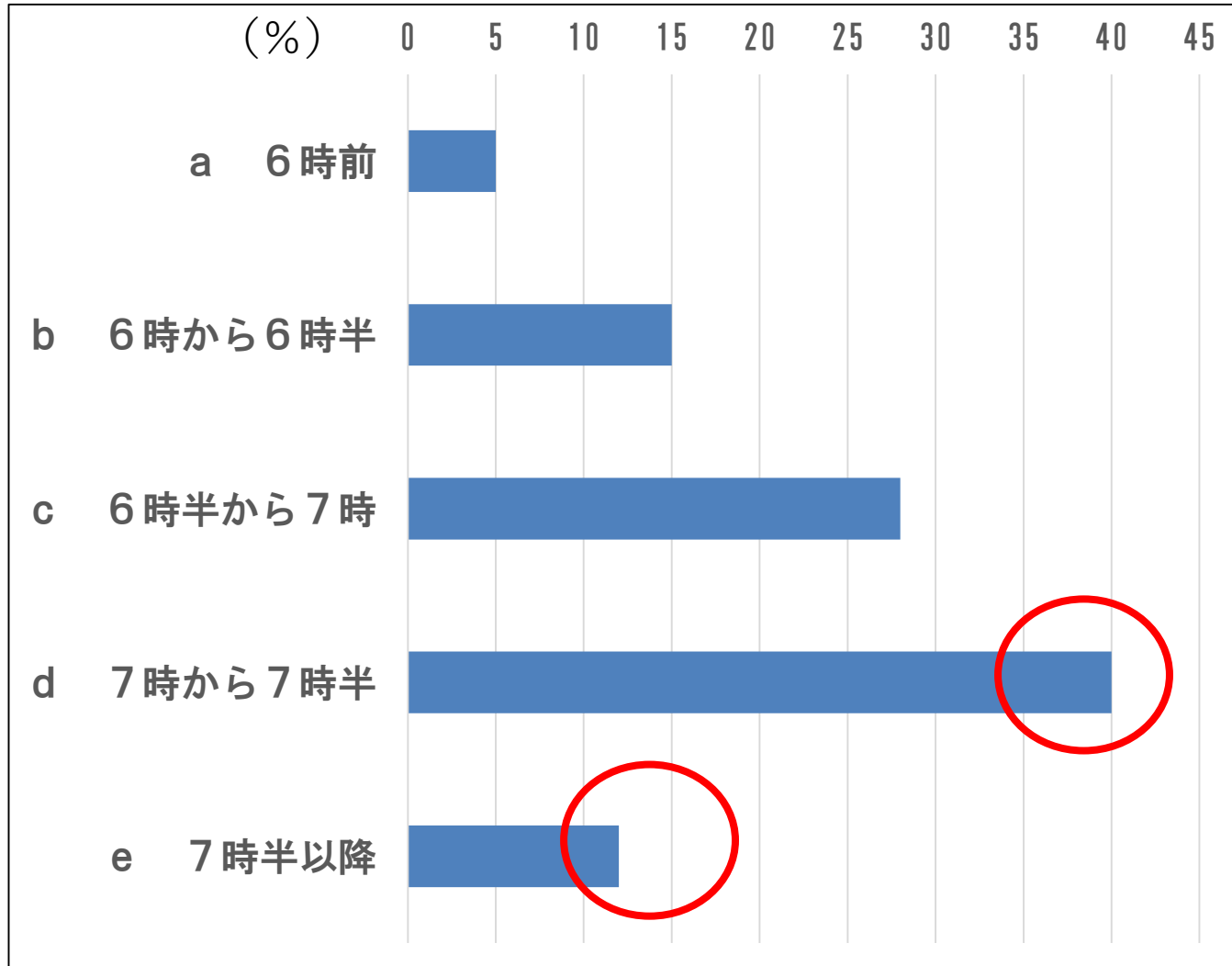


(10月の保健委員会)

委員会全体で  
意見を出し合い、  
2年生を中心に  
まとめました。

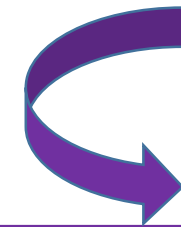


# Q1—①平日の起床時刻は何時頃ですか？



- 7時から7時半に起きている人が一番多く、全体の**40%**
- 7時半以降に起きている人は全体の**12%**で

53人

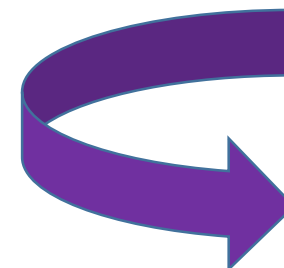
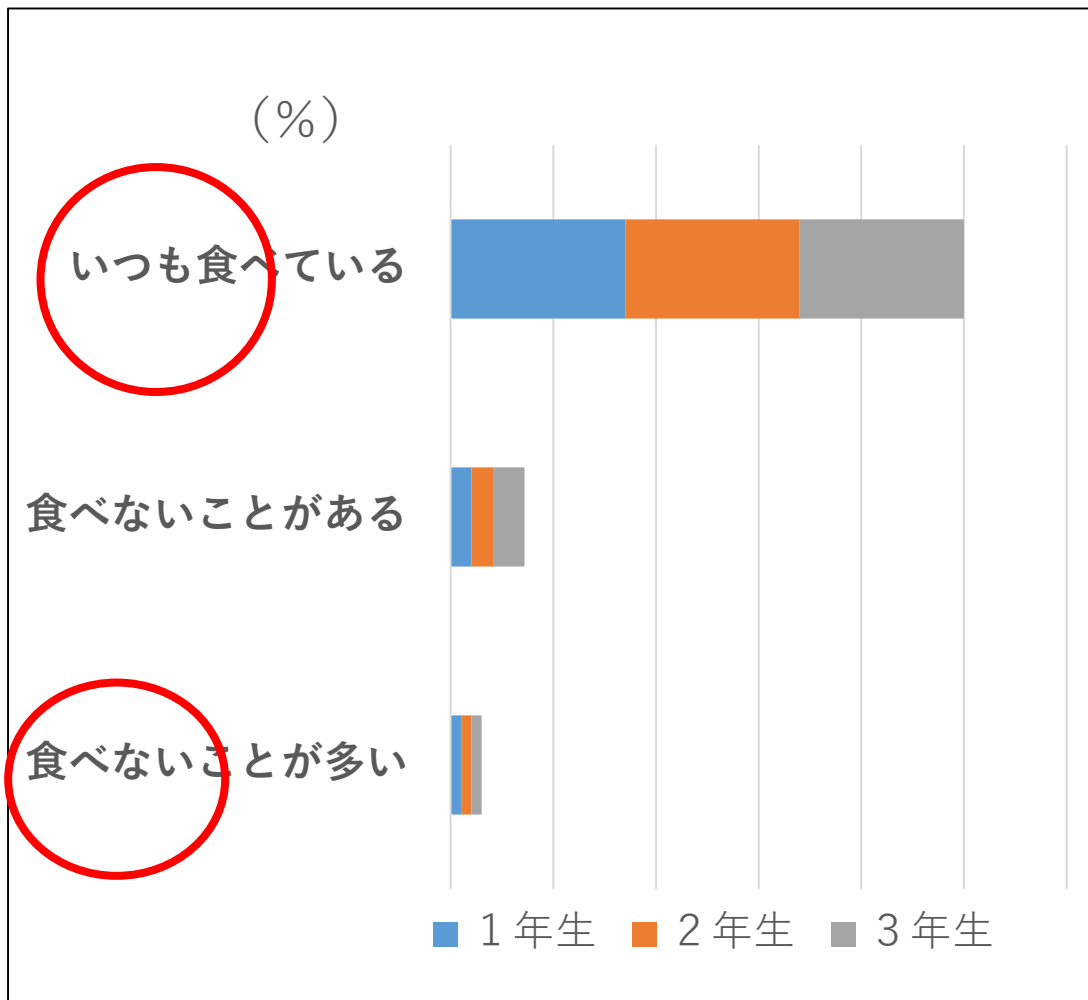


もう少し、ゆとりをもっと起きよう！

# Q-1② 平日は、一日三食（朝、昼、晩）食べていますか？

- 「いつも食べている」は全体の**83%**  
(3年生がやや少ない)

- 「食べないことが多い」は、全体の**5%**で**23人**



せめて、主食だけでも食べよう！  
朝ごはんを食べると、  
元気がでるよ！

## 健康ミニ知識①

# 一日三食が望ましい訳は！？

三食の習慣が崩れると

脳へのエネルギー  
が不足がちになる

1回の食事量が増えると

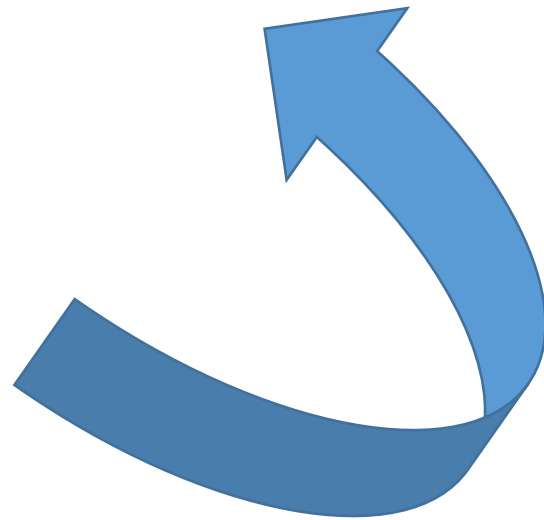
肥満や生活習慣病などに  
つながる可能性もある

# 一日三食が望ましい訳は！？



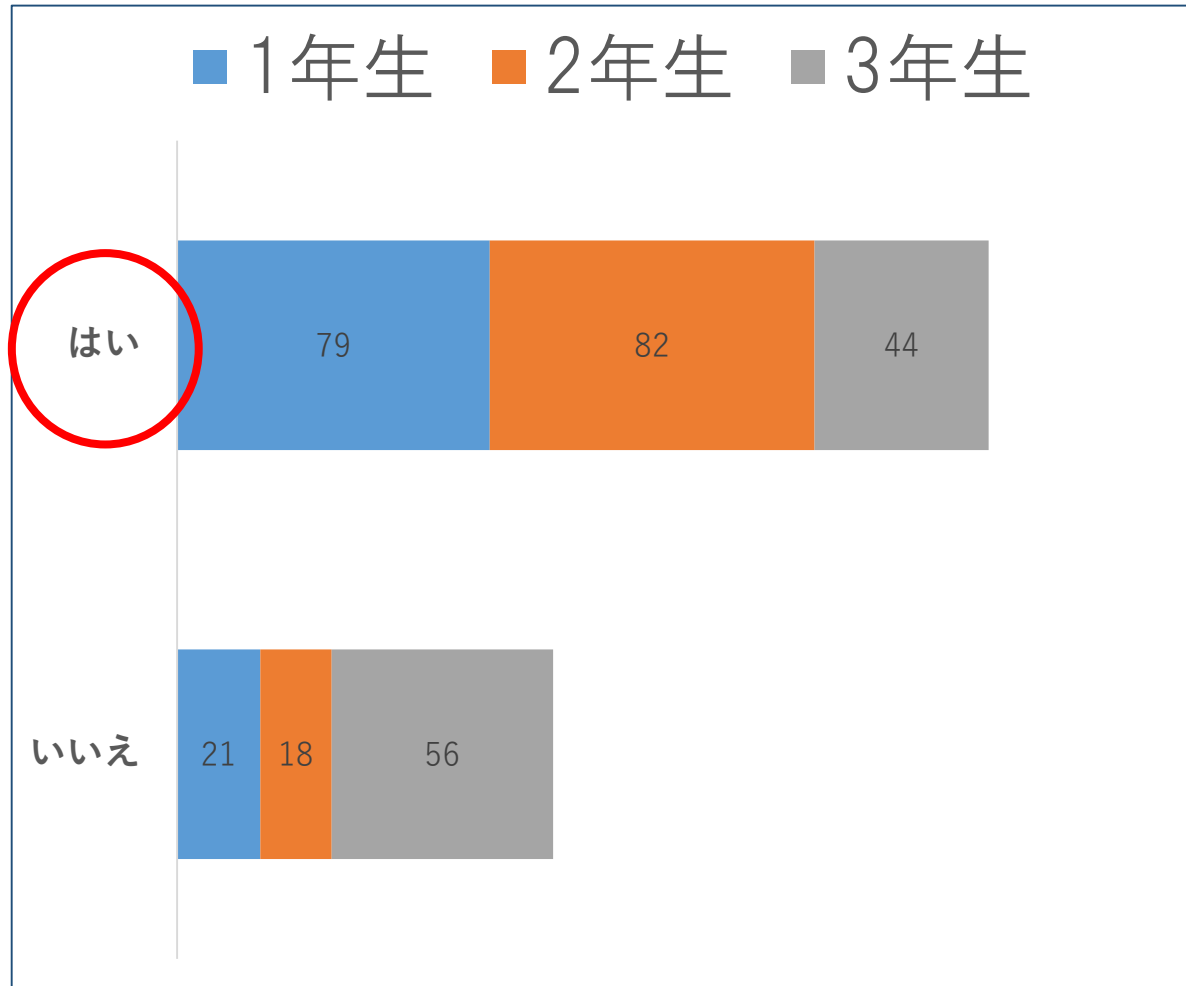
朝・昼・晩の食事を1回でもぬくと  
一日に必要な栄養がとりきれない！

私たち**中学生は**、  
乳幼児期について  
**成長が盛んな時期**

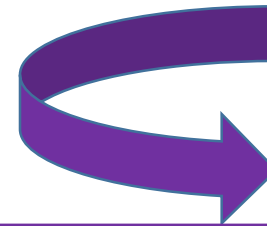




# Q-1③自主的に運動していますか？（％）



- 「はい」は全体で**69%**  
(2年生に多い)
- 「いいえ」は全体で**31%**  
にあたる**139人**



- ストレッチだけでもやろう！
- 忙しくても外で少しは  
運動しよう！

## Q-2 ①不安や心配ごとを 相談できる相手は？

ネットに頼るのは  
危険も多いので  
注意！

1位 友達（68%）

2位 保護者（67%）

3位 きょうだい  
（21%）

4位 学校の先生  
（14%）

・わずか数人だが、相談相手は  
「ネット」「いない」「わからない」と答えていた。

- ・信頼できる相手を見つけよう！
- ・悩みを相談できる人を増やそう！
- ・いつでも相談できるようにしよう！

## 健康ミニ知識②

# 安心・安全なネット相談窓口

「こころのほっとチャット」  
LINE, ツイッター, フェイスブック

「あなたのいばしょ」  
オンラインのチャット相談

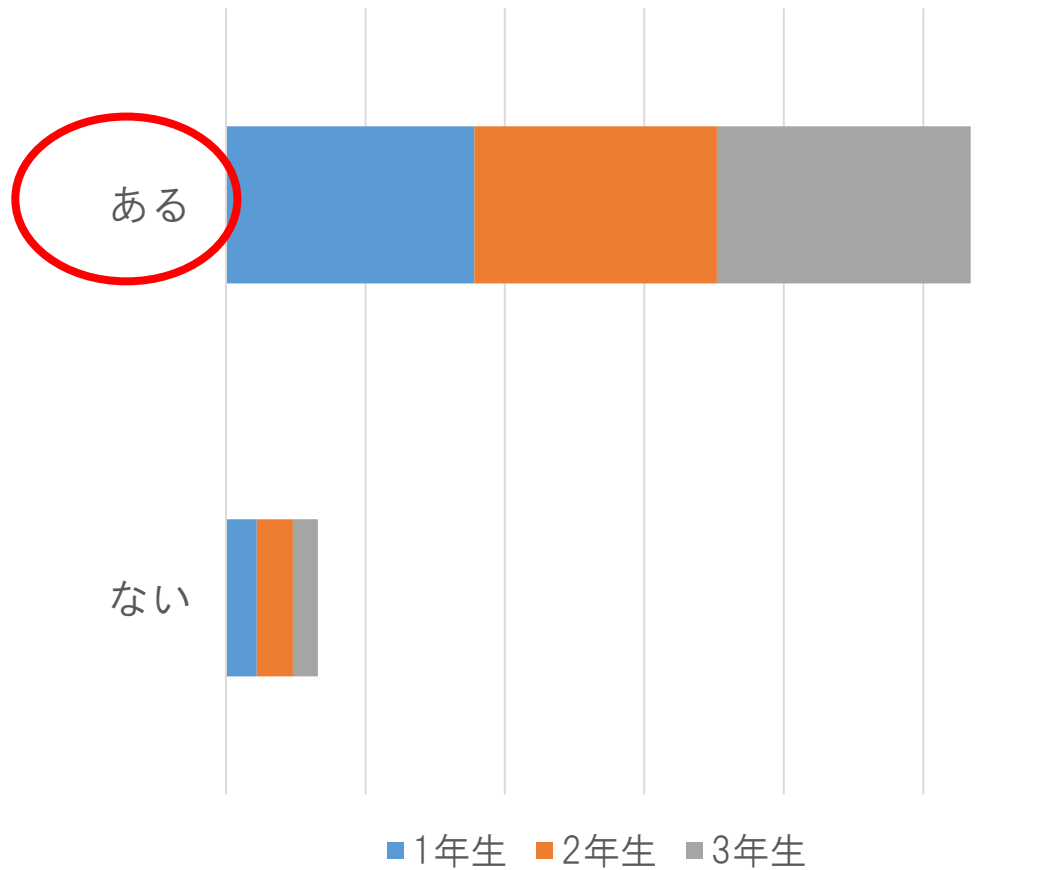
「相談ほっとLINE@東京」  
LINE

**ここなら安心して  
相談できるよ!**

「生きづらびっと」  
LINE

「子どもの人権 SOS-eメール」

# Q-2 ② 自分なりのストレス解消法がある？



- 「ある」は全体の**89%**
- 「ない」は全体の**11%**に

あたる50人

- 何か1つでもストレス解消法を探そう！
- 自分なりのストレス解消法があったほうが楽になるよ！

## 健康ミニ知識③

# 疲れた時の休養方法は、2つ！

しょうきょくてき きゅうよう

## 消極的休養

- ・睡眠
- ・ゆったりと体を休める



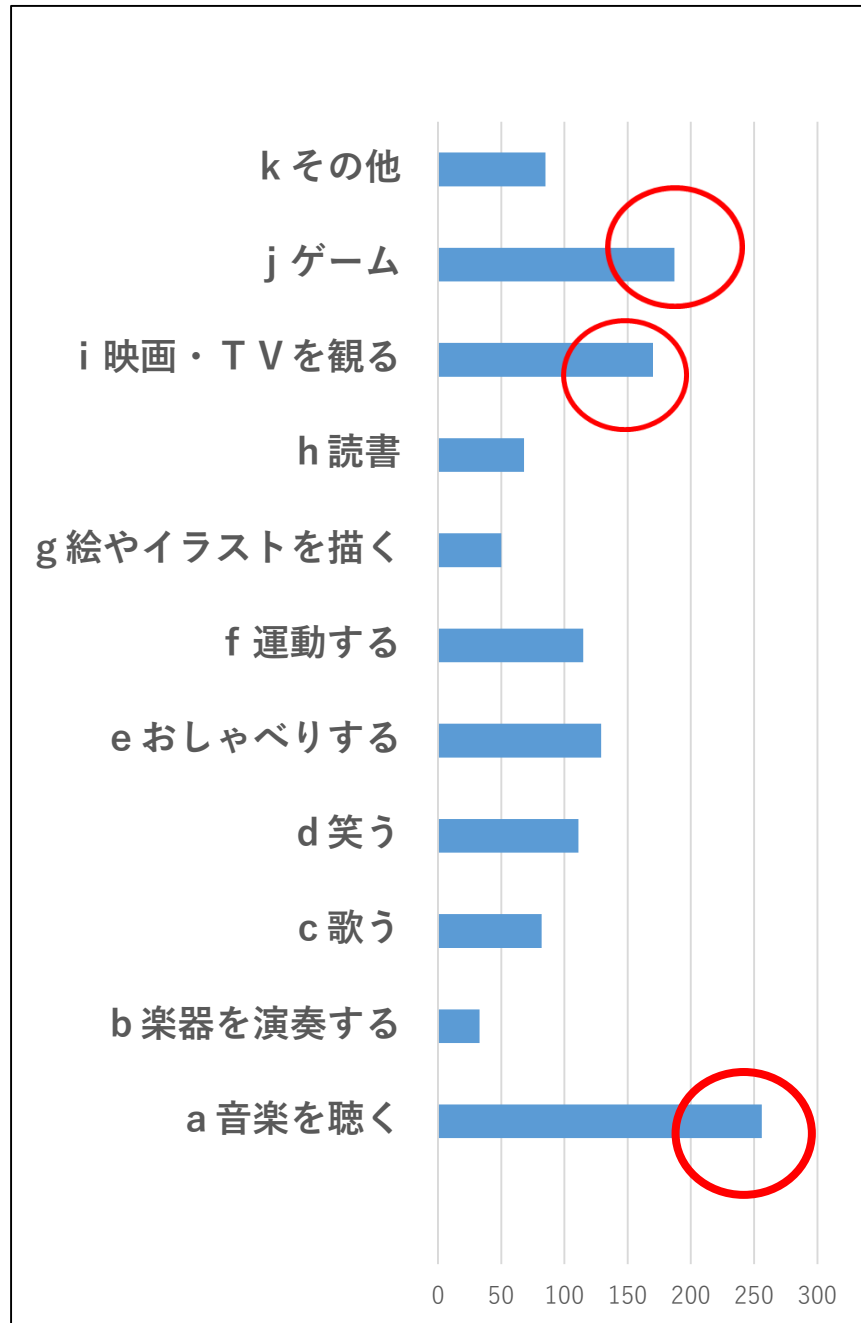
せっきょくてき きゅうよう

## 積極的休養

- ・軽い運動
- ・好きなことをする
- ・新たな事に挑戦
- ・旅行



# Q-2②a どんなストレス 解消法ですか？（複数回答）



1位; 音楽を聴く (256人)

2位; ゲーム (187人)

3位; 映画・TVを観る (170人)

4位; おしゃべりする (129人)



かいしょうほう  
ストレス解消法



# その他...

- 寝る、ボーっとする
- ペットといる
- 泣く
- 部活に全力で取り組む
- 掃除をする
- ダンス
- SNSなどネット関連
- 枕・布団をなぐる
- 叫ぶ
- 暴言を吐く、破壊

はかい



**あやしい場合も・・・？**

めいわくこうい  
**危険&迷惑行為！**