

# 元気アップだより

健康教育だより

令和8年3月 宇都宮市教育委員会事務局発行

本市では、児童生徒が生涯を通して健康で安全な生活を送ることができるよう、「体力」、「保健」、「食育」、「安全」の4つの分野に渡る教育を「健康教育」として、一体的に、学校の教育活動全体で指導しています。

毎年、全児童生徒を対象に実施している「学習と生活についてのアンケート」等により実態を把握し、実態に即した指導を行っています。



## 本市の児童生徒の生活習慣の状況

～「令和7年度 学習と生活についてのアンケート」結果～

### 起床就寝

(単位:%)

質問項目	調査年度	R3	R4	R5	R6	R7
早寝早起きをこころがけている	小6	74.5	72.9	73.9	71.4	69.8
	中3	64.6	63.9	63.1	60.5	60.2

「早寝早起きをこころがけている」児童生徒の割合が年々低くなっています。

睡眠不足になると...

- ・「機嫌が悪い」、「イライラする」、「落ち込む」など気持ちのコントロールがうまくできない。
- ・注意力が欠けて、けがをする、勉強や運動のやる気が起きない。

### 朝食摂取

(単位:%)

質問項目	調査年度	R3	R4	R5	R6	R7
毎日、朝食を食べている。	小6	94.9	93.5	94.2	92.5	93.6
	中3	92.8	91.6	90.9	91.0	91.1

「毎日、朝食を食べている」児童生徒の割合は、高い水準を維持していますが、R7の結果から、約2,200人の児童生徒が朝食を欠食しています。

朝食を食べないと...

〔食べない理由〕

- ・「朝食を食べる時間に起きられない」
- ・「食欲がない」
- ・「学校の準備等に追われ朝食を食べる時間が確保できない」

- ・脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力が低下する。
- ・体が重く、だるさや疲労感があり、元気が出ない。

## 【各学校で実施した健康教育(保健×食育)の取組の一例】

各学校では、児童生徒が睡眠や朝食など、望ましい生活習慣について考える様々な取組を行っています。



保健体育委員会の生徒が全校放送で、生活習慣の見直しの必要性について呼びかけました。

給食委員会の児童が全校集会を開き、朝食の大切さについて伝える劇やクイズを行いました。

アンケートを実施し、自分の生活を振り返りました。



学校で学んだ知識や技能を日常生活でも生かせるよう、お子様と一緒に、これからの生活について話し合い、できることから実践してみましょう!



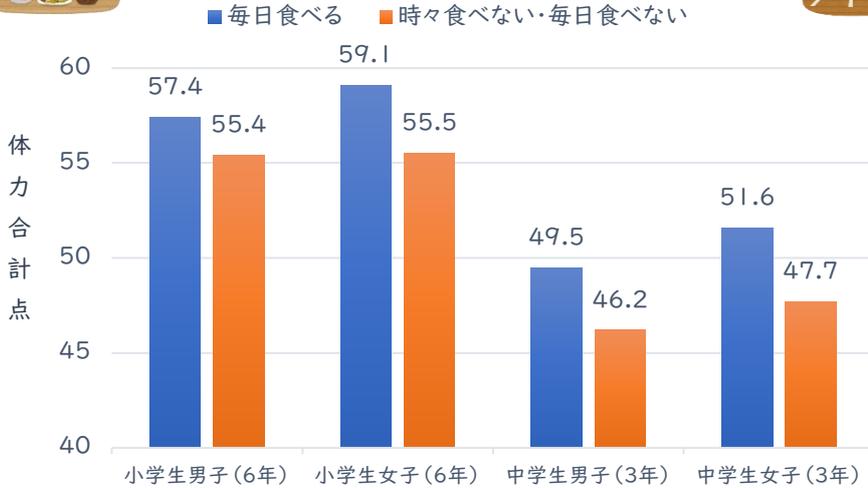
(出典)

「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について(文部科学省ウェブサイト)  
めざましごはんキャンペーンについて(農林水産省ウェブサイト)

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/asagohan/](https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/)  
<https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamas.html>

## 朝食を食べる子ほど体力合計点が高い!?

朝食の摂取状況と体力の合計点数の関連について



令和7年度「元気っ子健康体力チェック」結果から、本市の小・中学生の男女ともに、毎日朝食を食べる子供ほど、体力合計点が高い傾向にありました。

児童生徒の健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。

(出典) 令和7年度「元気っ子健康体力チェック」結果

注意! 自転車事故多発!



自転車に乗るときには

ヘルメットを着用しましょう

今年度、本市小・中学生の交通事故件数は、昨年度よりも減少しています。そのような中、発生した事故については、小・中学校ともに大多数が**自転車乗車時の事故**でした。骨折や入院を伴う**大きな事故も発生**していますので、御家庭でも、改めて、お子さんと一緒に、以下のポイントを参考にして、自転車の乗り方について話し合ってみましょう!

止まれ

自転車乗車中の事故防止 POINT!

止まれ

「信号を守る」

「一時停止標識では止まる」

「交差点に入るときは、速度を落とす」

「日没前から早めにライトを点灯する」

給食で  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード



問合せ: 宇都宮市教育委員会事務局 学校健康課

学校食育グループ TEL632-2760 学校保健体育グループ TEL632-2756