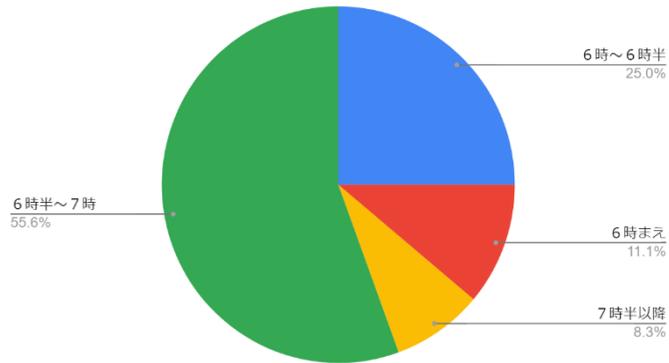
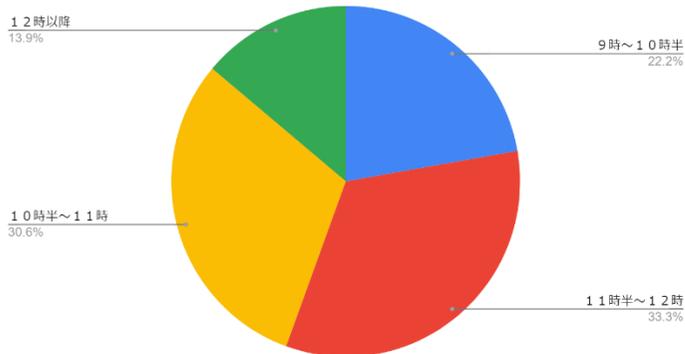


生活習慣アンケート結果 (3年生) 36名回答/39

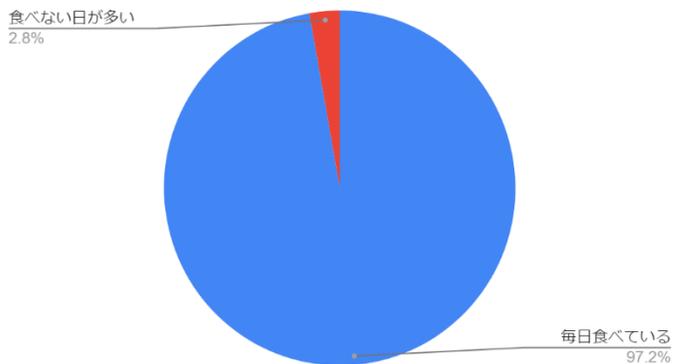
「Q1: (平日) 起床時間は」



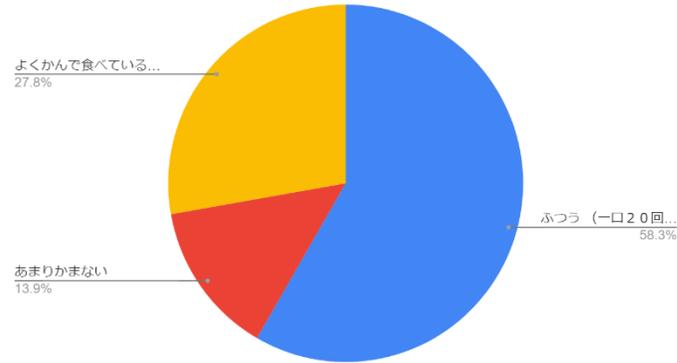
「Q2: (平日) 就寝時間は」



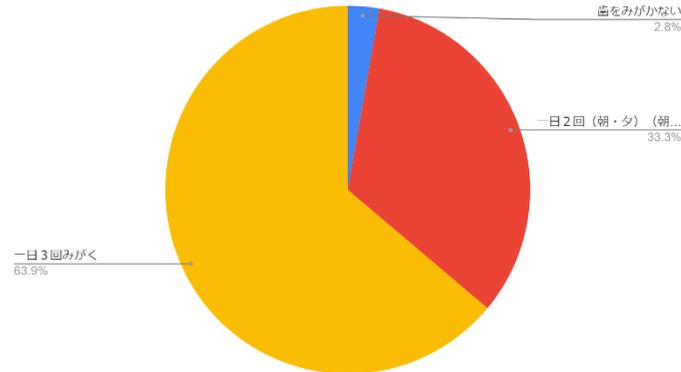
「Q3: 朝食について」



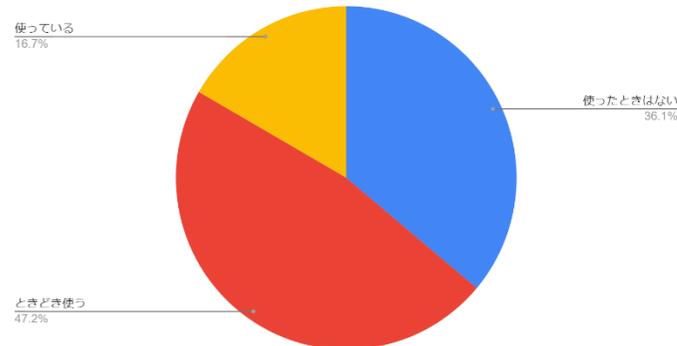
「Q4: 食事のとき、よくかんで食べてますか」



「Q5: 毎日、歯みがきしますか」



「Q6: 歯みがきの後に「歯間ブラシ」や「デンタルクロス」、「洗浄液」を使っていますか」



アンケート結果より

110名回答 (91.6%)

***起床時間**

ほとんどの生徒が、6時半～7時起床
3年生は6時前に起きている生徒もいる
2年生で、7時半以降起床が少し多い

***就寝時間**

ほとんどの生徒が、10時半～11時就寝
11時～12時、12時以降就寝は、学年が上がる
と増えている

***朝食**

ほとんどの生徒が食べている
1年生、ほとんど食べないの回答が多い

***食事をよくかむか**

あまり噛まないで食べる生徒が多い

***毎日歯みがき**

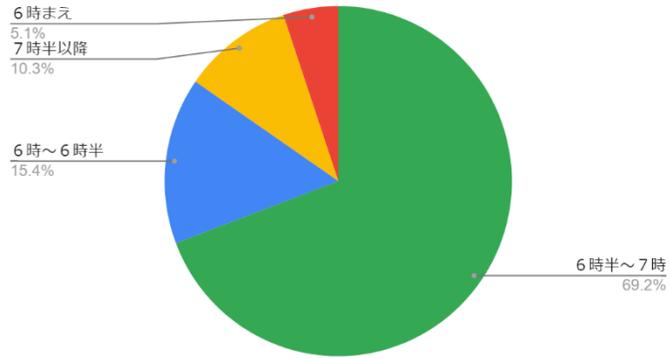
一日1回(夜のみ)、磨かない生徒もいる
個別指導が必要

***歯間ブラシ、洗浄液など使用**

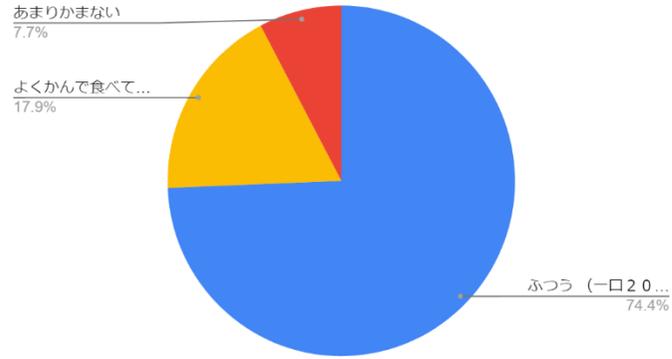
使ったときがない生徒が半数近くいて
いろんな歯みがき材料があることを紹介する

生活習慣アンケート結果 (2年生) 39名回答/40

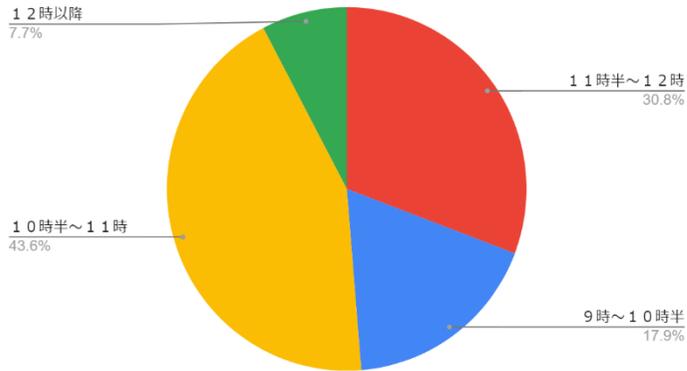
「Q1: (平日) 起床時間は」



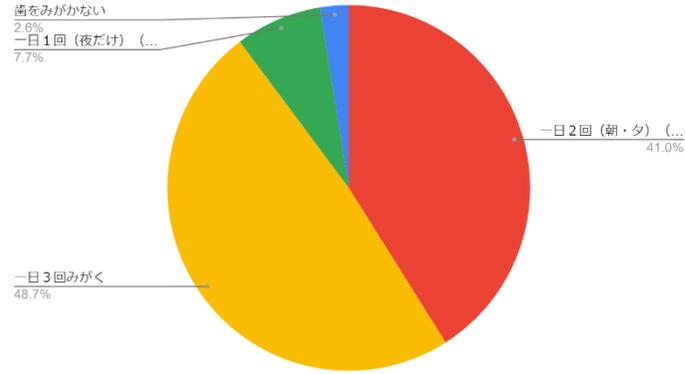
「Q4: 食事のとき、よくかんで食べてますか」



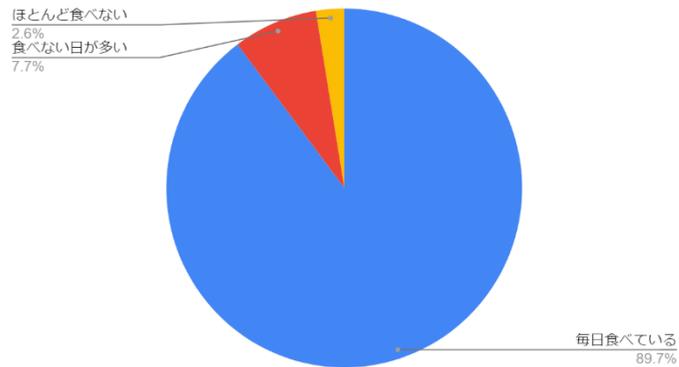
「Q2: (平日) 就寝時間は」



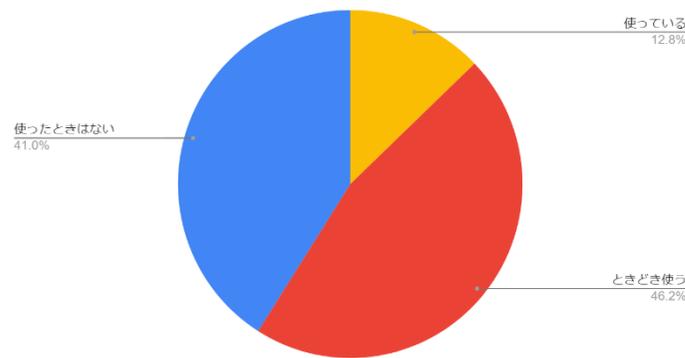
「Q5: 毎日、歯みがきしますか」



「Q3: 朝食について」



「Q6: 歯みがきの後に「歯間ブラシ」や「デンタルクロス」、「洗淨液」を使っていますか」



栄養士さんへ質問 (3年生)

- * 噛む時平均何回ぐらい噛んだらいいですか？
- * ラーメンは太りますか？
- * ご飯を食べる時間はいつがいいですか？
- * 健康を考えて何時までに夕食を食べるといいですか？
- * 身長が伸びる生活や食事について
- * ご飯の時の飲み物は一番いいのは何ですか？
- * 食事はなぜ一日3食なのか？

栄養士さんへ質問 (2年生)

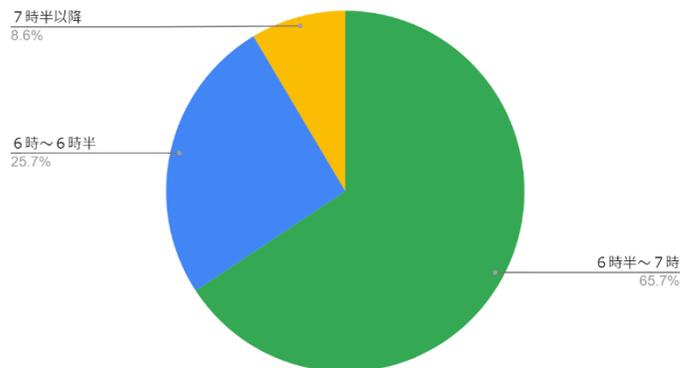
- * 特にありません

栄養士さんへ質問 (1年生)

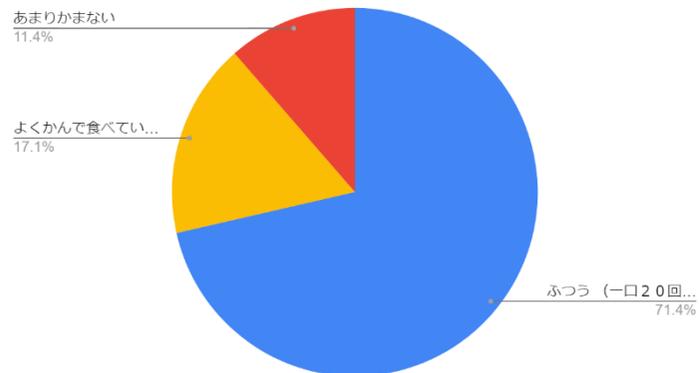
- * 朝ご飯はパンか米どちらがいいですか？
- * 夜ご飯は、何時までに食べるのがいいですか？
- * 朝ご飯は何を食べたほうがいいですか？

生活習慣アンケート結果 (1年生) 35名回答/42

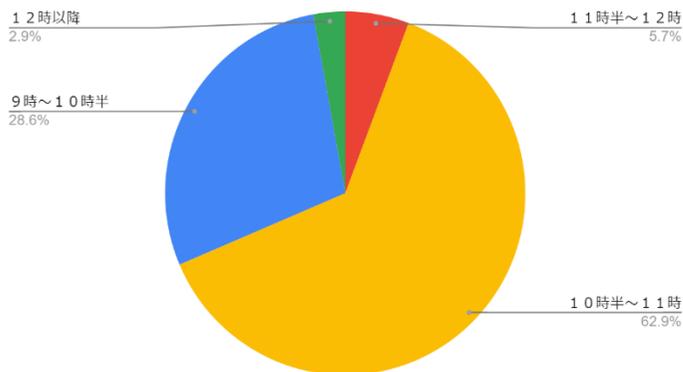
「Q1: (平日) 起床時間は」



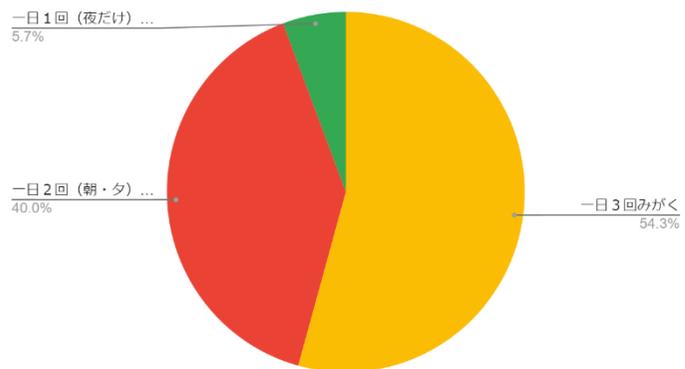
「Q4: 食事のとき、よくかんで食べてますか」



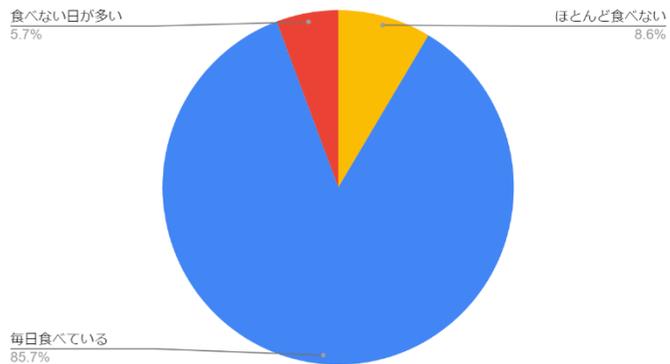
「Q2: (平日) 就寝時間は」



「Q5: 毎日、歯みがきしますか」



「Q3: 朝食について」



「Q6: 歯みがきの後に「歯間ブラシ」や「デンタルクロス」、 「洗淨液」を使っていますか」

