生が5割、三年生が3割です。

三年生の3割は、睡眠時間が6時間以下であり、学業と健康管理の両立に十分気をつけてほしいところです。

グラフには示していませんが、中学生女子の睡眠時間は、男子より約30分ほど短いようです。

小・中学生に共通して、睡眠時間は寝る時間と起きる時間に関係があり、家族の生活パターンに影響されるため、家族みんなで改善策を話し合い、協力し合うことが大切です。

Q　成長盛りの小・中学生にとって、「人から起こされなくても自分で起きる」ためには、どんな生活リズムがよいでしょうか。

Q　そのためには、今の生活のどこを改善したらよいでしょうか。

質問⑨　あなたは、学校に行く日は、朝ごはんを食べていますか。

ア　いつも食べている

Q　だれと食べますか

イ　ときどき食べないことがある

ウ　ほとんど食べていない

Q　イ・ウの人はなぜですか

コメント

小学生は、どの学年も8割～9割の児童が「いつも食べている」で、1～2割の児童は「(ときどき)食べていない」と答えています。

中学生は、8割の生徒が「いつも食べている」と答えています。

しかし、五年生と中学三年生の1割は「ほとんど食べていない」と答えており、その理由・原因・背景を把握するとともに、適切な指導が強く望まれます。

小・中学生に共通して、朝食が一日の健康生活を支える重要なエネルギー源であることを十分理解させ、体質・体調に合った正しい食生活を習慣化させる必要があるのではないでしょうか。

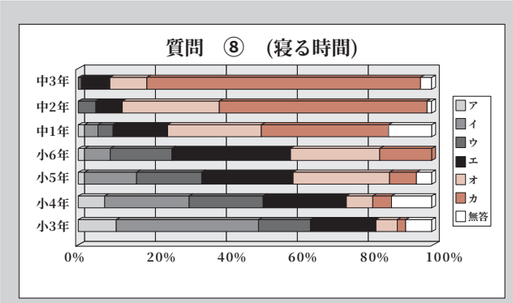
グラフには示していませんが、「**家族みんなで食べる**」家族は、小・中学生ともにわずか1～2割で、小学生の5人に1人、中学一・二年生の3人に1人、三年生の半数が「一人で食べる」と答えています。

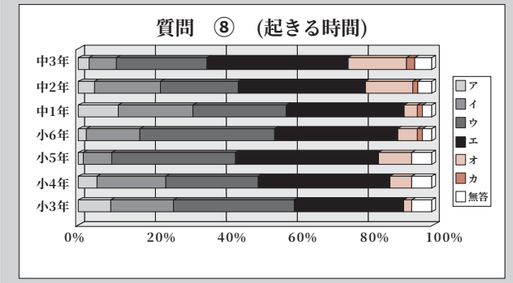
起きる時間や家族の出勤時間など、それぞれの生活が異なることが影響しているものと思われます。

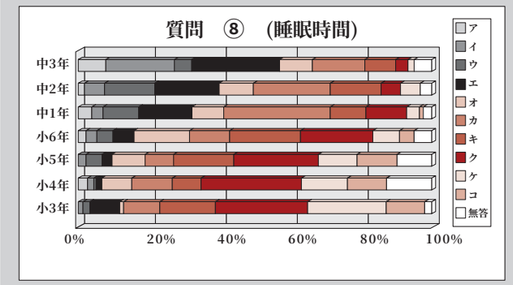
夕食については調査しておりませんが、家族の勤務形態や生活パターンがそれぞれ異なることなどから、「家族みんなで食べる」家庭は半数以下と推察されます。「一家団らん」や「家族との会話」の場を確保することが困難なことなどから、子どもたちは家族の一員としての意識が薄れ、心理的な欠乏感など、精神衛生・発達面でのマイナス影響が心配されます。

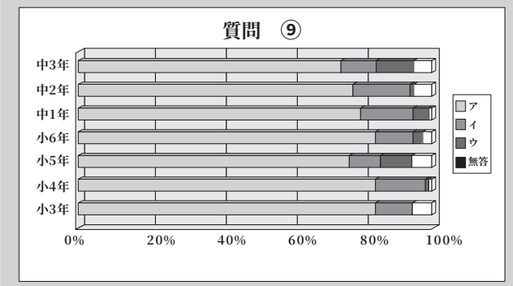
Q　朝食を食べないで学校へ行ったときの体の調子はどうですか。

Q「食事中はテレビを消す」ことに挑戦してみませんか。









所得税確定申告相談と町県民税申告相談を開設いたします
あなたのコースを下記の表により確認してください

あなたは　この日に　この会場で

《対象者》

町県民税の申告者

- ▼町県民税の申告用紙が送付された人
- ▼所得がなくても国民健康保険に加入している人、所得証明書が必要な人

所得税申告者

- ▼給与や年金がある人
- ▼一時所得等がある人
- ▼住宅借入金など特別控除を受ける人
- ▼還付申告をする人
- ▼営業・不動産など収入内訳書を添付して申告をする人

《受付日程》

- 2月20日(月)～3月15日(水)　午前9時30分～午前11時　午後1時～午後3時　須恵町役場特設会場
- 1月24日(火)～26日(木)　午前9時30分～午前11時30分　午後1時～午後3時　還付申告センター(サンレイクかすや)
- ・2月20日(月)～22日(水)　宇美町役場
  ・2月23日(木)～3月3日(金)　須恵町役場保健センター
  ・2月28日(火)～3月6日(月)　志免町役場　午前9時30分～午前11時　午後1時～午後3時
  ※右以外の期間および譲渡・贈与については香椎税務署で申告してください。
- 2月20日(月)～3月15日(水)　午前9時30分～午前11時30分　午後1時～午後3時　須恵町役場特設会場

《申告に必要なもの》

○所得を証明するもの
- ・源泉徴収票や支払調書
- ・給与や年金以外の人は帳簿や経費を証明する書類、領収書、減価償却の計算書

○控除を証明するもの
- ・生命保険や損害保険の控除証明書
- ・国民健康保険や国民年金の領収書
- ・医療費控除の人は医療費の領収書など
- ・住宅借入金などの特別控除の人は必要書類(所得税のみ)
- ・寄付金控除の人は寄付金の領収書
- ・身体障害者の人は身体障害者手帳
- ・災害などに関連する支出がある場合、その領収書など

○その他
- ・印鑑(所得税が発生する人で口座振替を希望する人は口座印)
- ・所得税の還付申告の人は、本人名義の預金口座番号控

※年金収入のみの人に限り、上記の日程以外にも2月15日(水)から2月17日(金)に須恵町役場3階大会議室にて受け付けます。

●いずれも土・日曜日、祝日は除きます。
●サンレイクかすやへの問い合わせはご遠慮ください。

●問合せ先　役場税務課　☎932-1151
香椎税務署　☎661-1031