

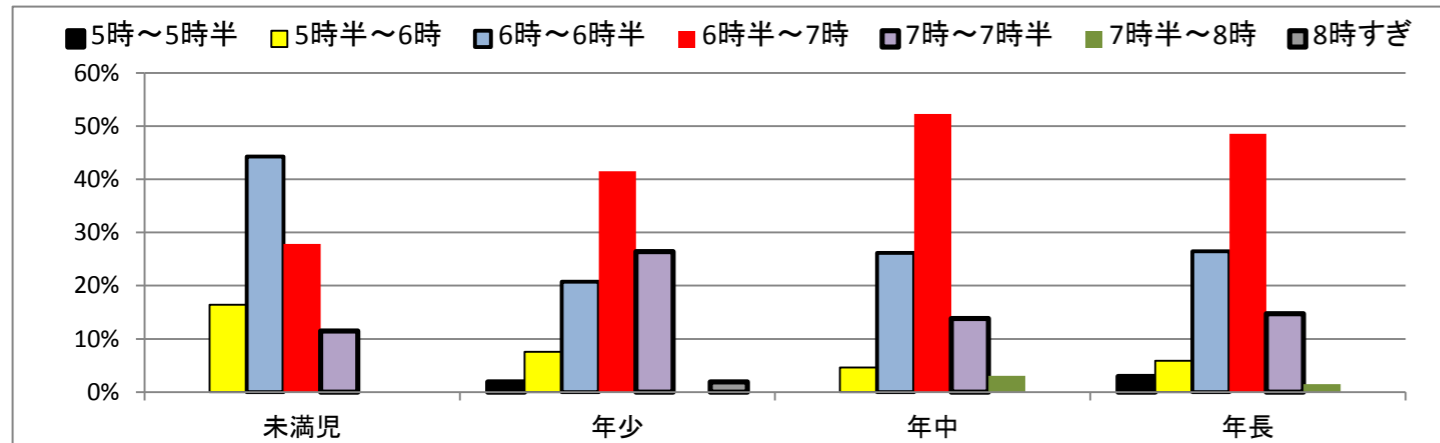
# 生活習慣アンケート結果 ～園児編～



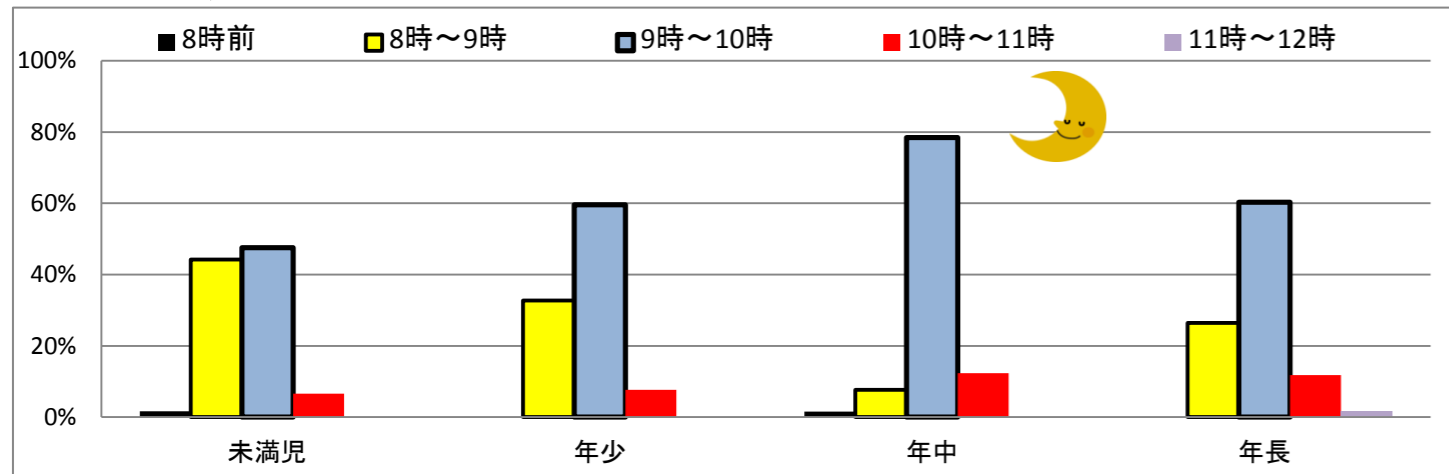
先日はアンケートにお答えいただきありがとうございました。  
 子どもの学習意欲や体力・気力は、家庭における「食事」や「睡眠」など基本的な生活習慣が大きく関係します。これを機に自分（お子さん）の生活習慣を見直し、健康づくりに対する意識を高めましょう！

## <睡眠について>

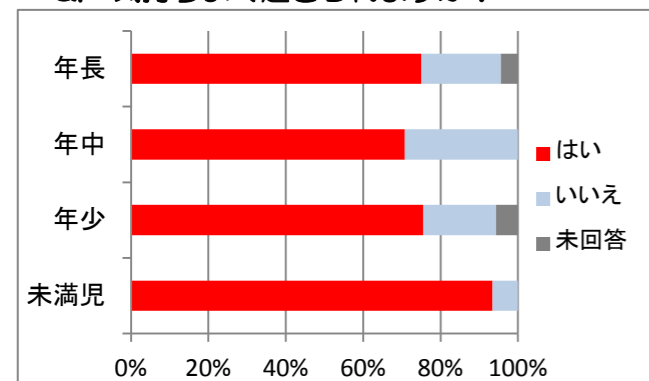
Q. 朝何時に起きますか？



Q. 何時に寝ますか？

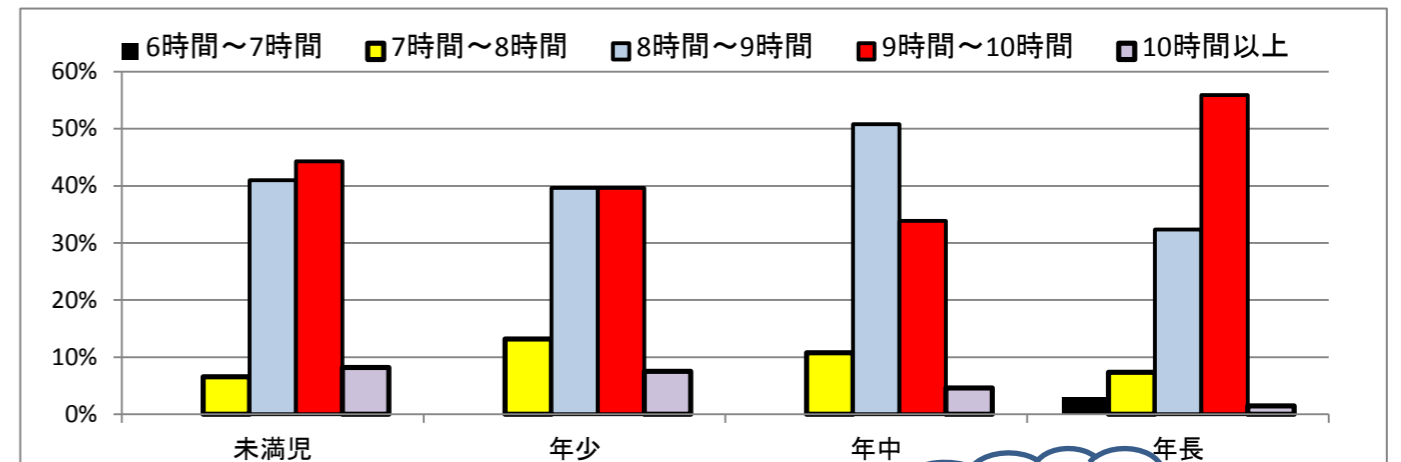


Q. 気持ちよく起きられますか？



全体で2割程度の子が気持ちよく起きられないようです。  
 朝気持ちよく起きるためには・・・  
 ・朝日を浴びる（カーテンを少し開けて寝る）  
 ・毎日決まった時間に寝て起きる（早寝早起き）などなど  
 いろいろ工夫してみましょう！

Q. どのくらい睡眠をとっていますか？



3歳～5歳児のに必要な睡眠時間は約10時間～11時間です。

「寝つきが悪い」というお悩みがありました。

質の良い睡眠のためには・・・

- ・寝る2時間程前に入浴し、しっかり疲れを取りましょう。（体が冷める頃、眠くなってきます）
- ・寝る1時間前にはテレビやゲームをやめて、脳を休ませましょう。
- ・寝る時間（電気を消す時間）、起きる時間をきちんと決め、規則正しい生活をしましょう。

子どもは大人より光を感じやすいとされています。寝るときは電気を消し、テレビやスマホなどの光にも注意しましょう。また、親の睡眠習慣も子どもに影響を与えます。大人に合わせるのではなく、子どもの年齢に応じた睡眠時間を確保しましょう。

## <食事について>

Q. 毎日朝食を食べますか？

朝食を「ときどき食べない」と答えた人は未満児・年少4名、年中・年長3名で、「ほとんど食べない」という答えは0でした。

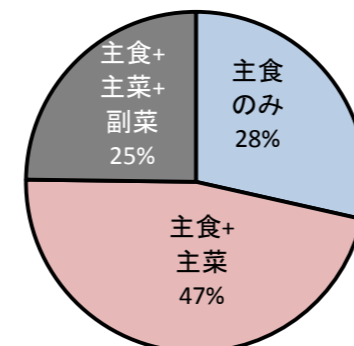
ときどき食べないその理由は・・・

- ・時間がない
- ・お腹がすかない
- ・食べたくない

「朝ごはんを食べさせるのに苦労している」というお悩みがありました。

前日の夕飯を食べ過ぎていたり、遅い時間に食べていると朝ごはんが食べられないなんてことも…。睡眠の2時間前には夕食を終え、しっかり消化してから眠りましょう。また、起きてすぐにはお腹はすきません。朝食の時間を考え、食べる30分前には起きてしっかり朝ごはんを食べましょう！

Q. 今日の朝は何を食べてきましたか？



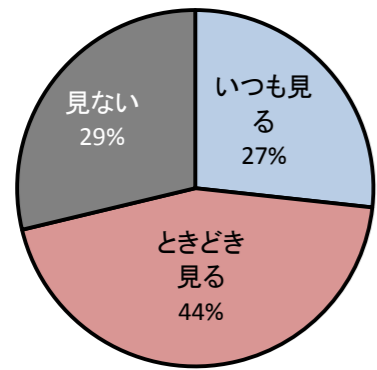
ヨーグルトやヤクルト、果物をプラスしている人が多くいました。

主食+主菜+副菜と、バランスのよい朝食を食べている人は全体で25%、主食のみの人は28%でした。

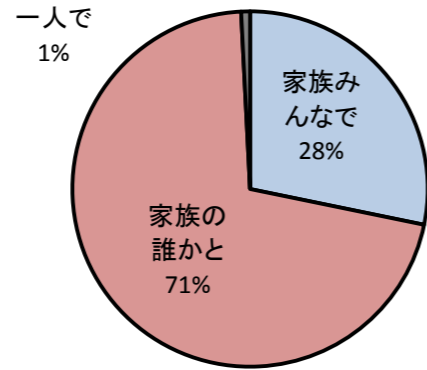
「どんなおやつを与えたいか？」というお悩みがありました。

3回の食事で栄養をきちんと取るのもなかなか難しいですね。おやつも第4の食事と考え、野菜や果物を組み合わせてみてはどうでしょうか。

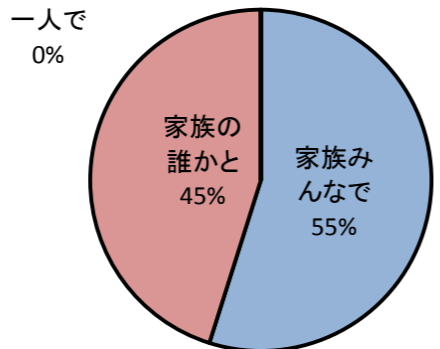
Q. テレビを見ながらご飯を食べますか？



Q. 朝ごはん誰と食べますか？



Q. 夕ごはん誰と食べますか？



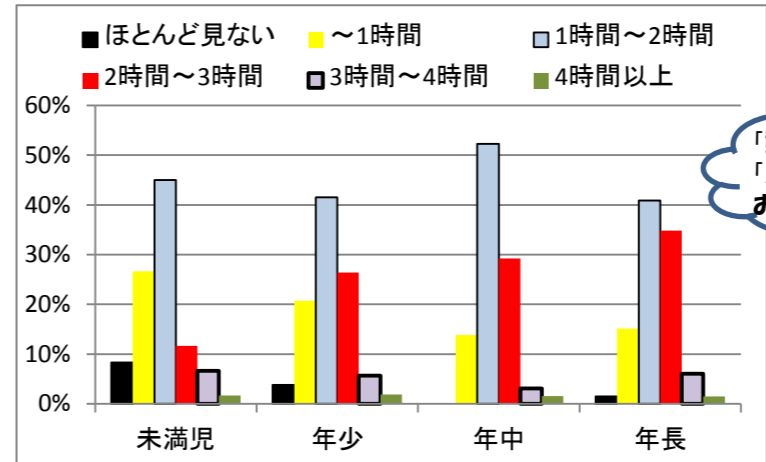
基本的な生活習慣を身につけるには家族とのコミュニケーションも大切です。家族で会話しながら楽しく食事をしましょう。

「虫歯が心配」というお悩みがありました。

よく噛んで食べることは、消化に良いとされ、唾液を出すことによって虫歯になりにくくなると言われています。

また、食事の時間が長いのも虫歯の原因に…。ダラダラ食べずに決まった時間で食事ができるといいですね。

Q. 一日どのくらいテレビを見たりゲームをしたりしていますか？ (動画視聴やSNS,メール等も含む) (平日)

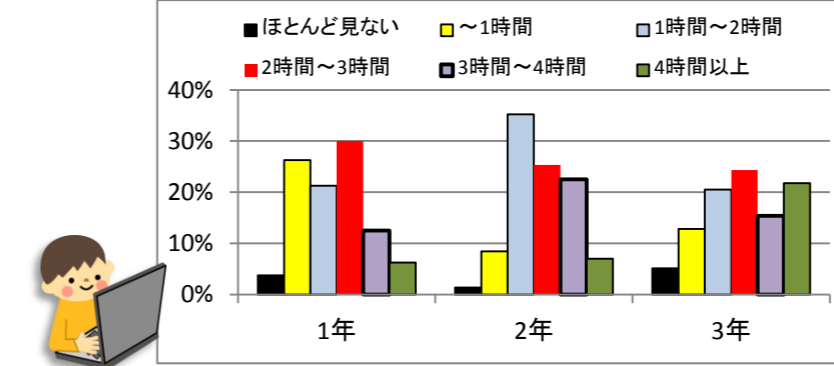


2時間以上メディアに接しているのは、未満児20%、年少・年中34%、年長42%でした。

「動画がやめられない」「見過ぎかも」というお悩みがありました。

長時間のメディアとの接触は、脳や心の疲労、コミュニケーション不足による社会力の低下など様々な問題を引き起こします。ノーメディアデーを作る(大人も一緒に!)、時間を決めるなどルールを作り、うまくメディアと付き合う方法を親子で話し合ってみましょう。

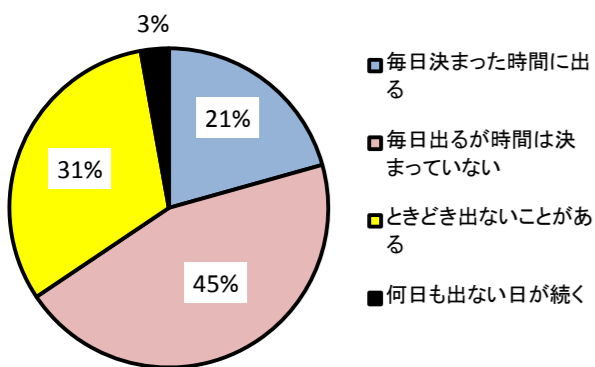
※参考までに・・・中学生(飯島)になると、メディアに接している時間は以下のとおりです。



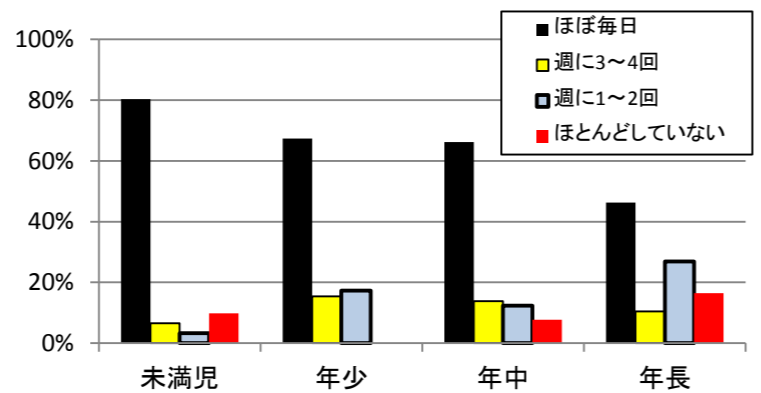
中学生になると、半数以上の生徒が一日2時間以上メディアに接しています。使用方法を考え、小さい頃からきちんと習慣づけることが大切ですね。

<その他について>

Q. 毎日決まった時間にうんちが出ますか？



Q. 体を動かして遊んだり、スポーツをしていますか？



毎日うんちが出る子は全体の66%、そのうち決まった時間に出る子は21%でした。排便も生活習慣のひとつです。毎朝排便することで、スッキリした気持ちで一日を過ごせるといいですね。体を動かす習慣を付けると将来の肥満防止にもつながります。

Q. 健康で過ごすために気を付けている事は？

- ・早寝早起き朝ごはん
- ・バランスの良い食事
- ・手洗いうがい
- ・よく笑う
- ・野菜を毎日食べる
- ・水分をしっかりとる
- ・休日も規則正しい生活
- ・スポーツをする
- ・時間を決める
- ・楽しく過ごす

多くの方が日頃から健康に気を使っている事がわかりました。

このアンケート結果を見て、生活を改善してみようと思われた方も、お子さんの生活習慣でお悩みの方も、無理せず出来ることから少しずつ健康づくりに励んでいただけたらと思います。

飯島町子どもを健やかに育てるための5カ条

- 第1条 早寝早起きをしよう!
- 第2条 朝ごはんを必ず食べよう!
- 第3条 あいさつをしよう!
- 第4条 テレビやゲームなどは家族でルールを決めましょう!
- 第5条 お手伝いや体を動かす運動をしよう!

アンケートへのご協力ありがとうございました。飯島町は今後も全庁的に生活習慣確立運動に取り組んでまいります。保育園や中学校の結果を知りたい方は飯島町のホームページをご覧ください。その他、ご意見ご感想お問い合わせは教育委員会生涯学習係まで。

「飯島町教育委員会」飯島町飯島2529 TEL:86-3111(内線635)