



生活習慣アンケート結果

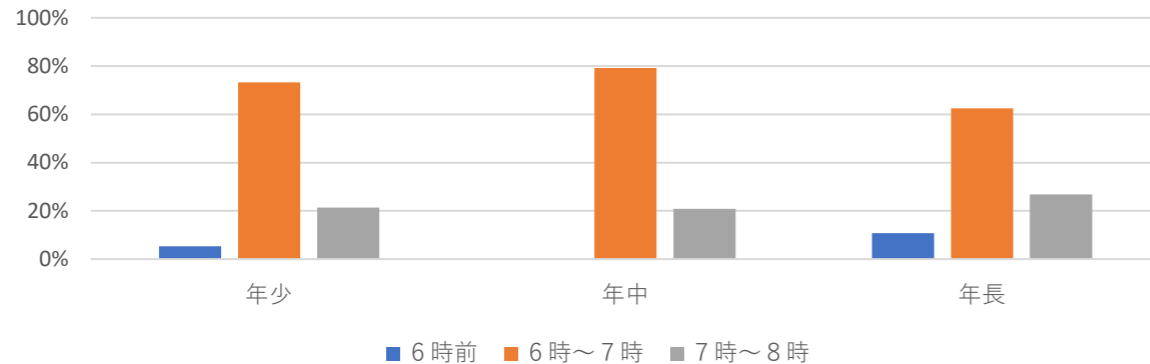
園児編

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》 回答率 年少 91.8% 年中 92.3% 年長 81.1%

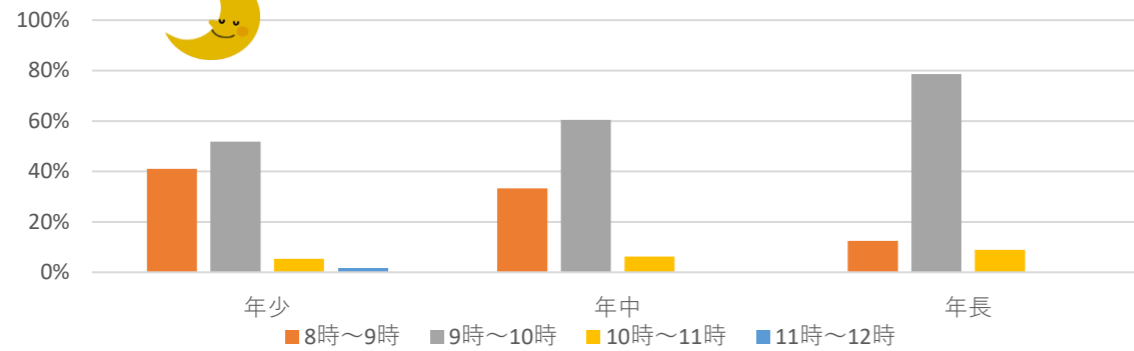
Q 朝何時に起きますか？

何時に起きますか？



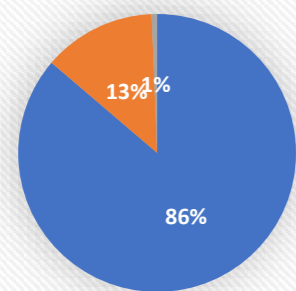
Q 何時に寝ますか？

何時に寝ますか？



Q 気持ちよく起きられますか？

気持ちよく起きられますか？



早寝のために早く起きよう！

朝日を浴びる（カーテンを少し開けて寝る）

よく運動をしよう！

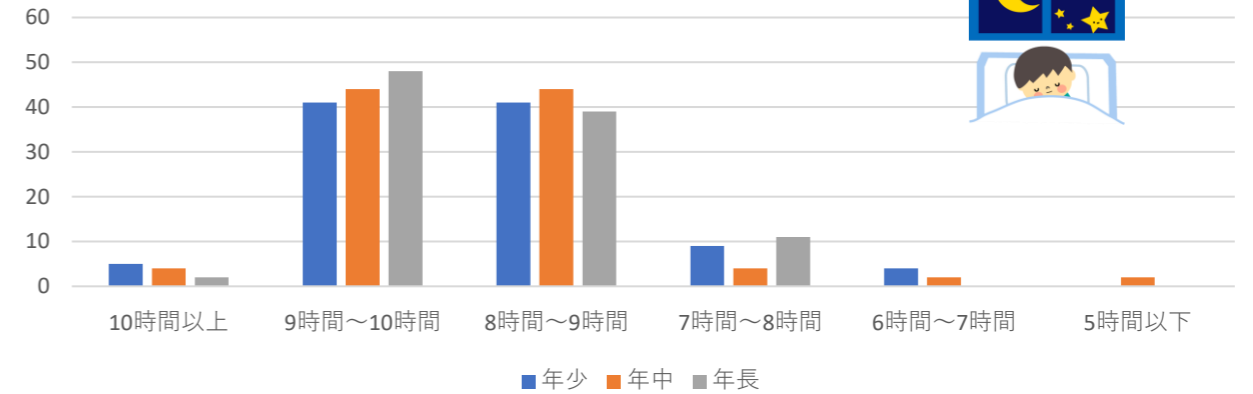
昼間体を動かすことで良い睡眠につなげる

寝るときは部屋を暗くしよう！

光を浴びると体は昼間だと錯覚してしまいます

Q どのくらい睡眠をとっていますか？

睡眠時間は？



3歳～5歳児には **10時間～13時間の睡眠が必要** です。

質の良い睡眠（気持ちよく起きる）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。

親の睡眠習慣は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？

その理由は・・・

- ・時間が無い
- ・お腹がすかない
- ・食べたくない

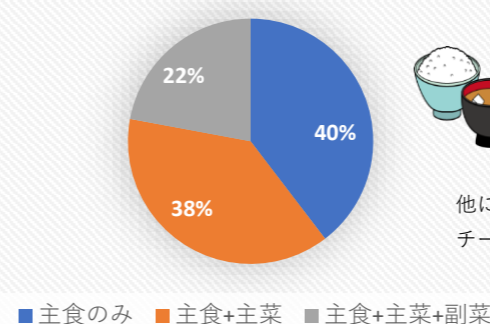
朝食を「ときどき食べない」「ほとんど食べない」と答えた人は全体で11名いました。

前日の夕食を食べすぎたり、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飯を食べましょう！

Q 今日の朝は何を食べましたか？

何を食べましたか？



他に、ヨーグルトや果物、チーズなどをプラスしてい

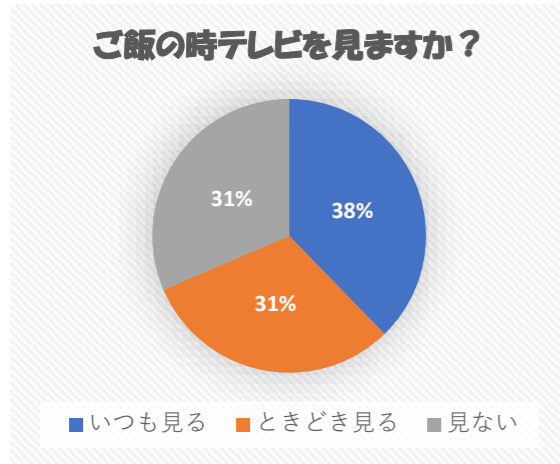
苦手な野菜は、食べられるように調理し、一口は頑張る

一日のリズムを整える朝食はとても大切です。朝からバランスの良い食事を心がけましょう。

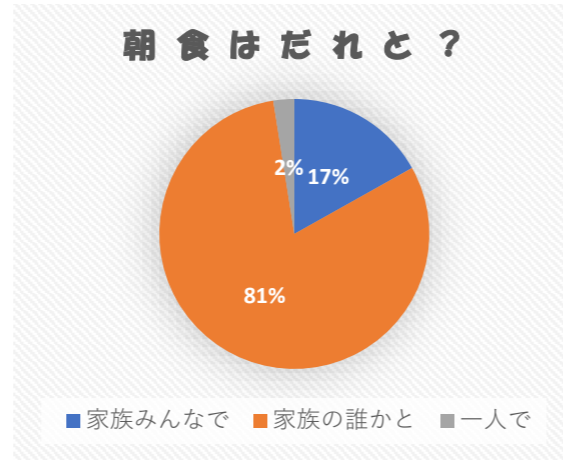
苦手なものは苦手な原因を知ることでも味付けや調理方法を変えてみるのも良いですね。

塩分が気になる場合は、出汁や酸味などを効かせてみてはいかがでしょうか。

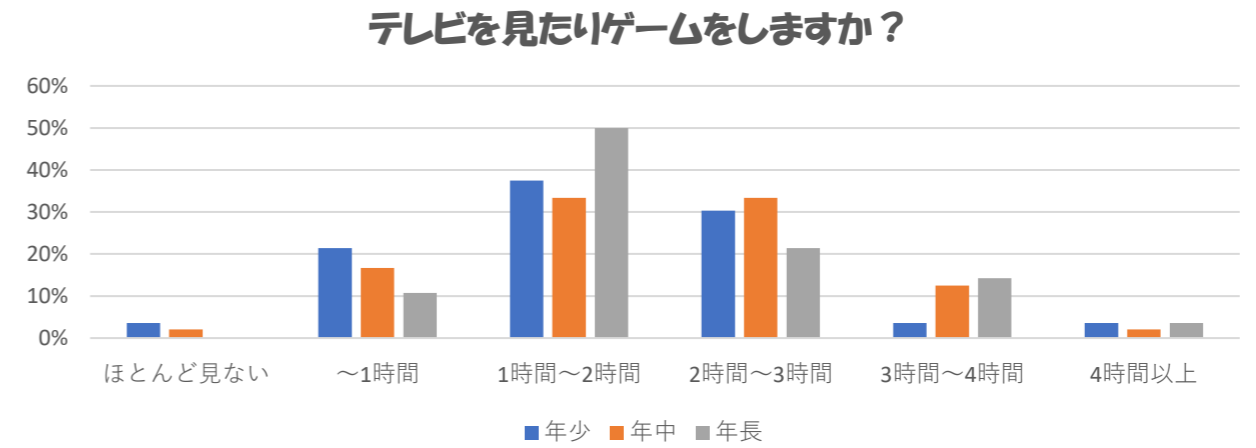
Q テレビを見ながらご飯を食べますか？



Q 朝ご飯を誰と食べますか？



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)



時間の制限がなかなかできない...
一緒に遊ぶ時間が足りない気がする...

メディアに接している時間が2時間以上という園児は、年少38%、年中48%、年長39%でした。
長時間メディアとの接触は、目の疲れや視力の低下だけでなく、脳や心の疲労、睡眠障害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(スクリーンタイムを利用)、休憩時間を作るなど家族で話し合い使用ルールを作りましょう。
子供と一緒に食事をしつつながら、お風呂に入りながら、一日の出来事などをみんなで話したり、寝る前に一緒に布団に入って本を読んであげたり、長い時間がとれなくても密度の濃い時間を一緒に過ごしてあげられるといいですね。

Q 健康で過ごすために気を付けていることは？

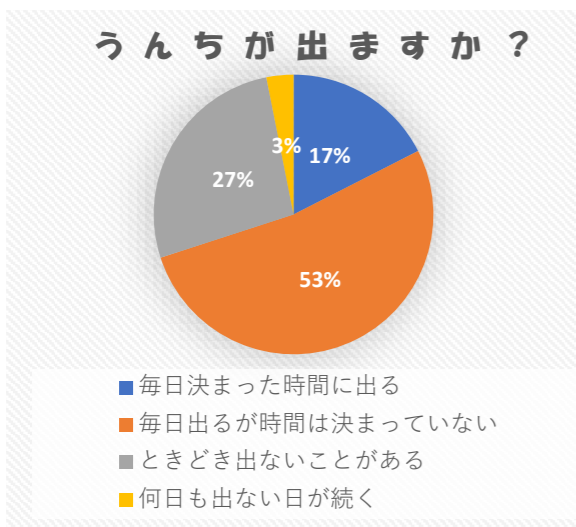
- 必ず朝食を摂る
- バランスの良い食事
- 3食きちんと食べる
- 早寝早起
- 規則正しい生活
- 外で遊ぶ
- よく笑う
- 沢山話をするなど

「笑って免疫力をアップさせよう！」

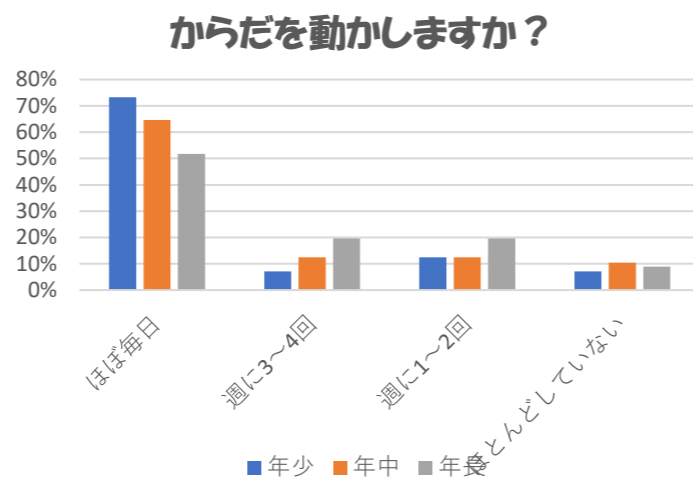
笑うと心や身体に良い影響があると考えられています。食事、睡眠、運動などと合わせて「笑う事」で免疫力をアップさせ、病気に負けない体を作りましょう！

《その他について》

Q 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？



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。
子どもの運動能力は、幼児期には基本的な動作ができるようになります。生活習慣の予防のためにも、毎日体を動かす習慣をつけましょう。

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。
小学校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。