



# 生活習慣アンケート結果

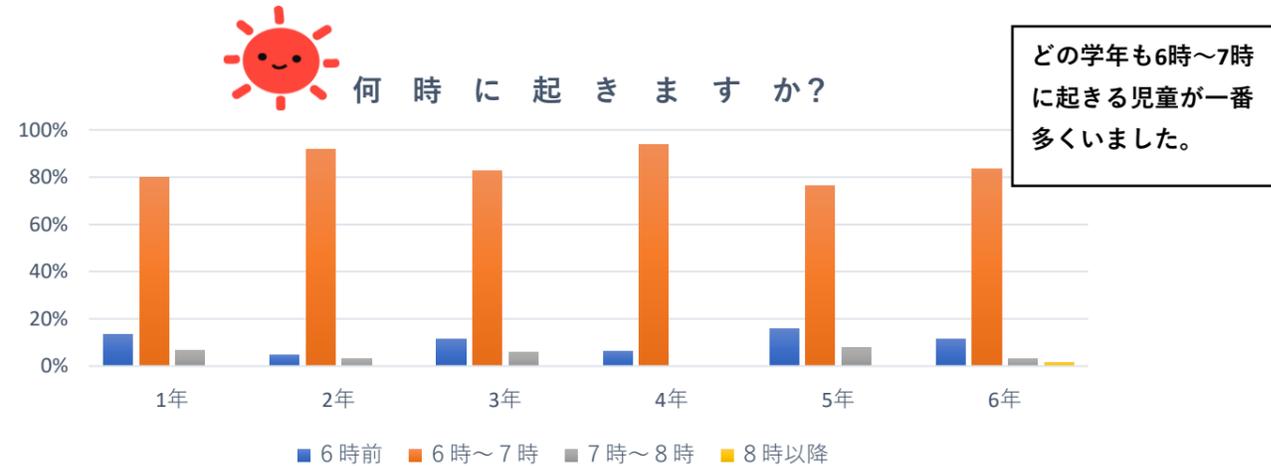
小学生編

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

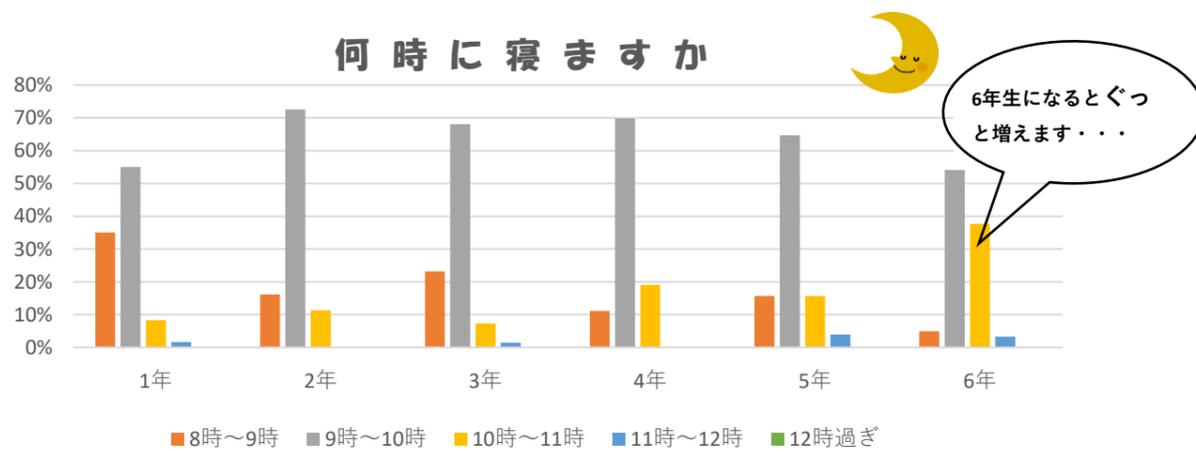
## 《睡眠について》

回答率 1年生 95.2% 2年生 89.8% 3年生 88.4%  
4年生 92.6% 5年生 72.8% 6年生 89.7%

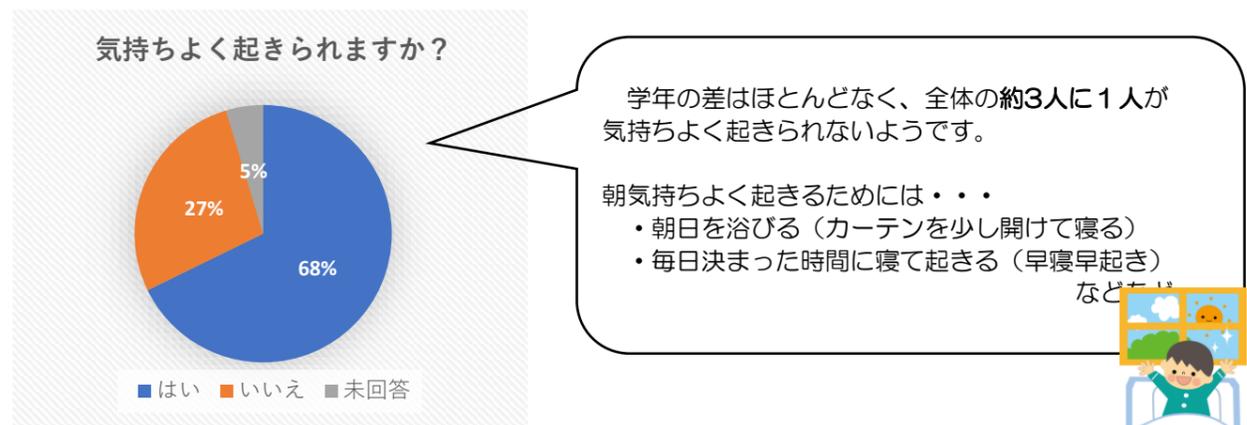
Q 朝何時に起きますか？



Q 何時に寝ますか？

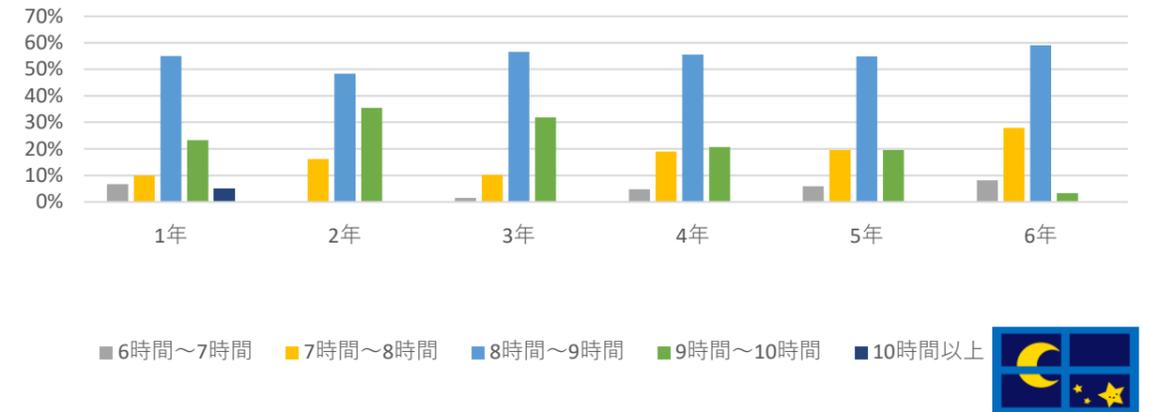


Q 気持ちよく起きられますか？



Q どのくらい睡眠をとっていますか？

## 睡眠時間は？



小学生には **9時間~11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。

子どもは成長の過程で多くの事を学び、脳や身体を使っています。そのため、大人より長い睡眠時間が必要です。

## 《食事について》

Q 毎日朝食を食べますか？

その理由は・・・

昨年より増加

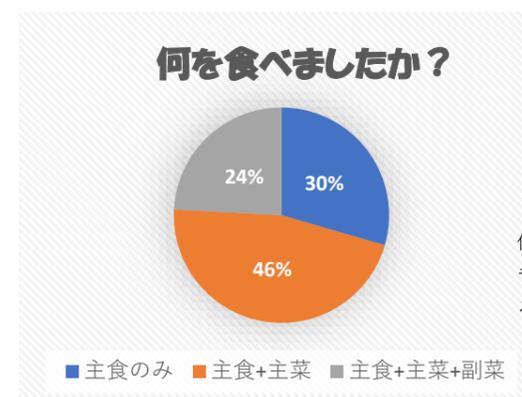
- 時間が無い
- お腹がすかない
- 食べたくない

朝食を「ときどき食べない」と答えた人は、両校合わせて23名、「ほとんど食べない」と答えた人は5名いました。

朝食を食べないと栄養が不十分になり、午前中の脳や体も活発に働きません。朝食をしっかり食べることは体を目覚めさせ、脳を活発に働かせるためにとても大切です。

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？

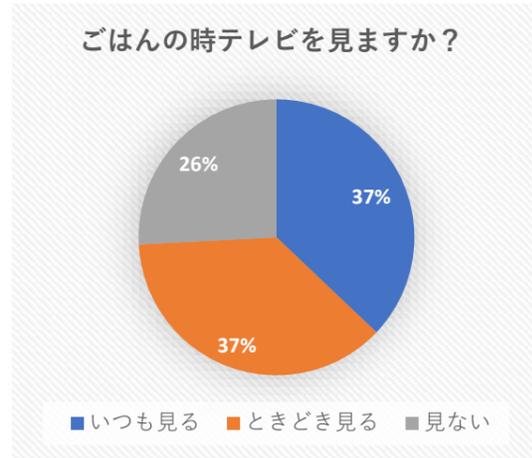


主食+主菜+副菜と、バランスの良い朝食を食べている人は、両校合わせて24%主食のみの人は30%でした。

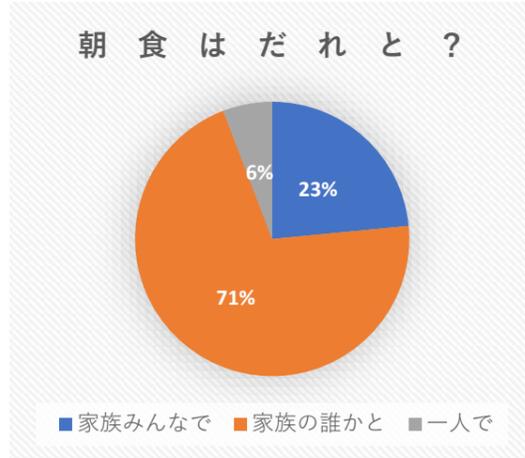
他に、ヨーグルトや果物、チーズなどをプラスしている人が多くいました。

健康な体を維持したり、病気を予防するためには、バランスの良い食事が大切です。1日のリズムを整える朝食でも主食+主菜+副菜を心がけましょう。

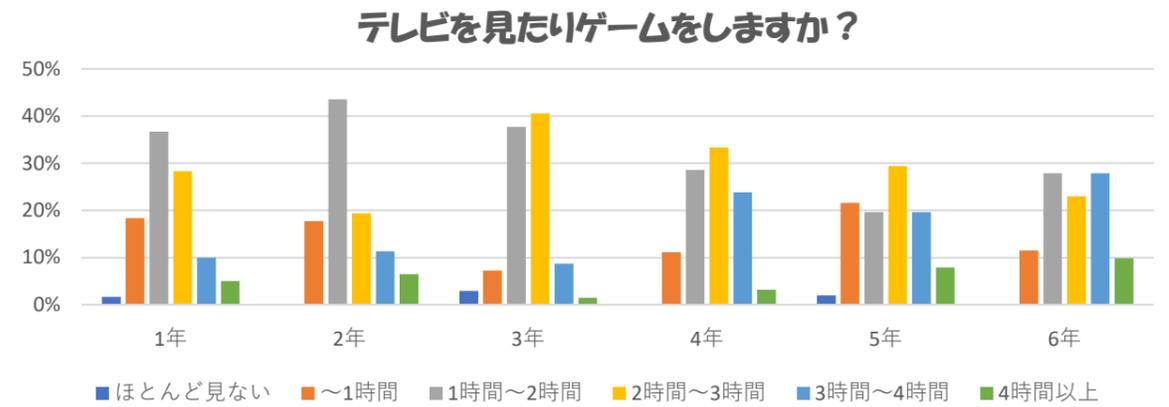
Q テレビを見ながらご飯を食べますか？



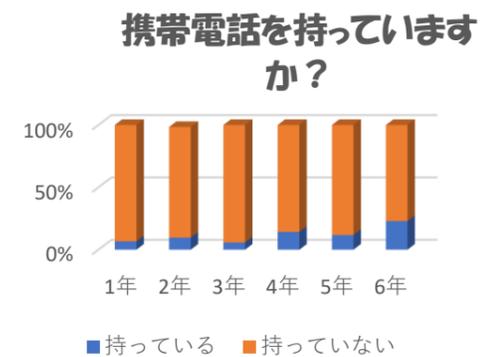
Q 朝ご飯を誰と食べますか？



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)



Q 自分の携帯電話やスマートフォンを持っていますか？

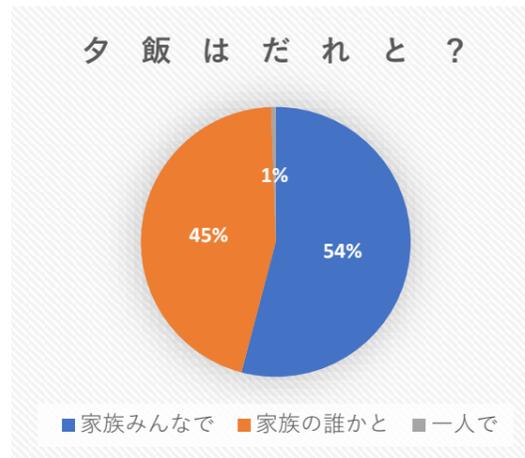


メディアに接している時間が2時間以上という児童は、一番少ない学年は2年生の37%。一番多い学年は6年生の61%でした。

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。

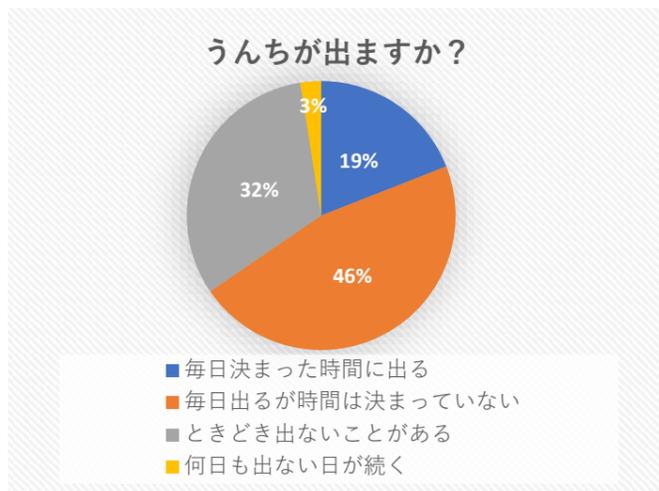
基本的な生活習慣を身につけるには、家族とのコミュニケーションも大切です。また、テレビを見ながら食事することで食事に集中できず、食べ物がうまく消化・吸収できないために身体にも悪影響を与えてしまいます。家族で楽しく会話しながら、心と身体に栄養を与えましょう。

Q 夕ご飯は誰と食べますか？

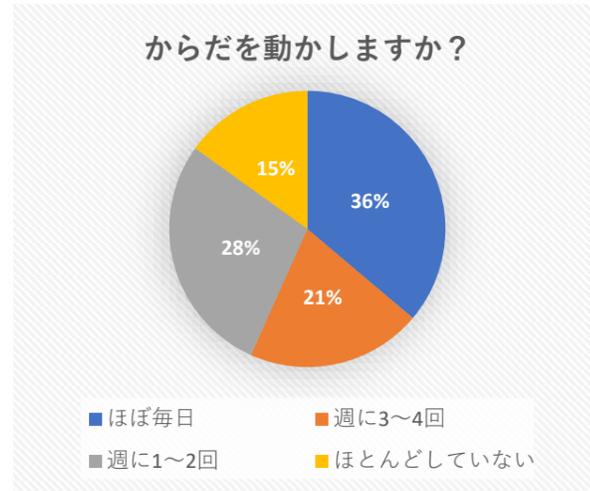


《その他について》

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？



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
- 早寝早起き朝ご飯
- テレビ・ゲームの時間を決める
- 子どもの話を聞き、話をする など
- 規則正しい生活
- 体を動かす
- よく寝る
- 外で遊ぶ

「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！

- 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！

毎日うんちが出る子は両校合わせて65%、決まった時間に出る子は19%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。体を動かす習慣をつけると将来の肥満防止にもつながります。

アンケートへのご協力ありがとうございました。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。