



生活習慣アンケート結果

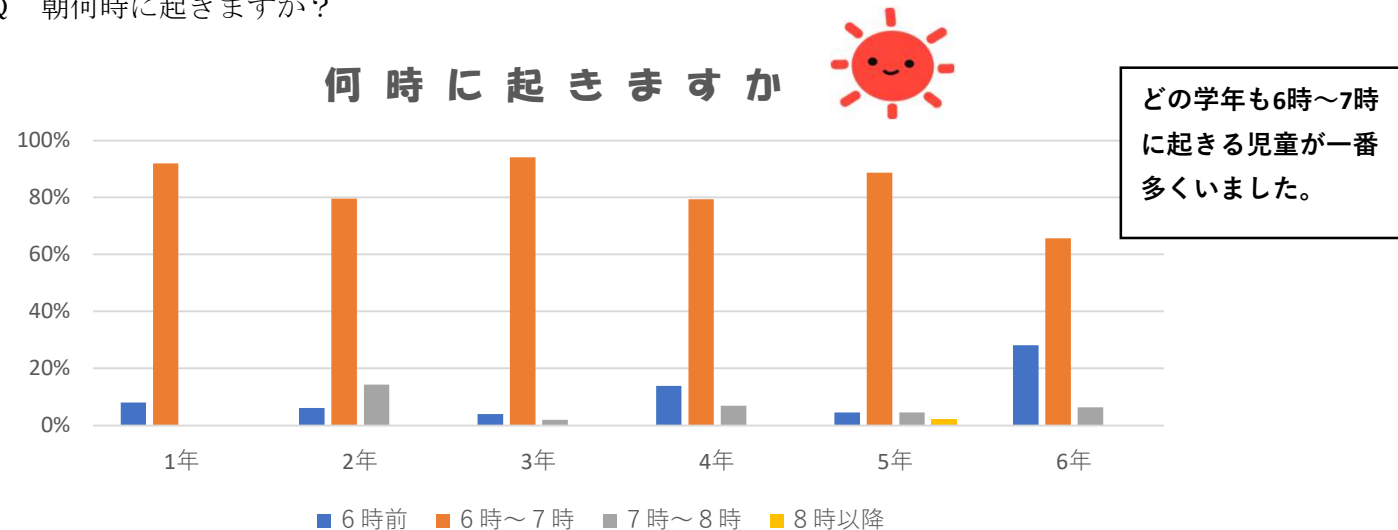
小学生編

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

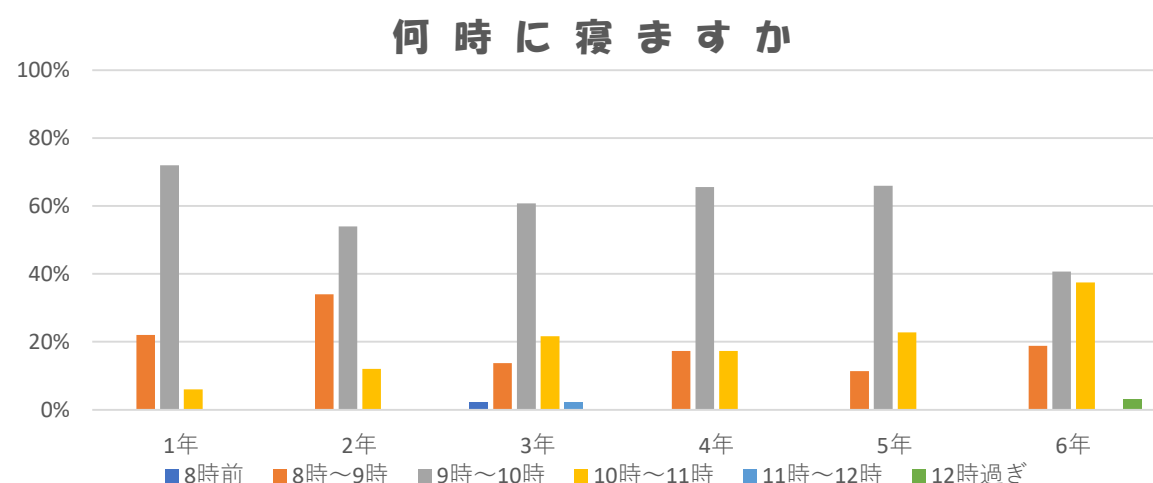
《睡眠について》

回答率 1年生 78.1% 2年生 75.4% 3年生 72.9%
4年生 37.2% 5年生 63.8% 6年生 45.7%

Q 朝何時に起きますか？

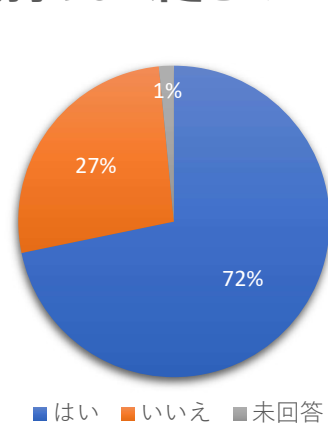


Q 何時に寝ますか？



Q 気持ちよく起きられますか？

気持ちよく起きられますか



学年の差はほとんどなく、全体の約4人に1人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

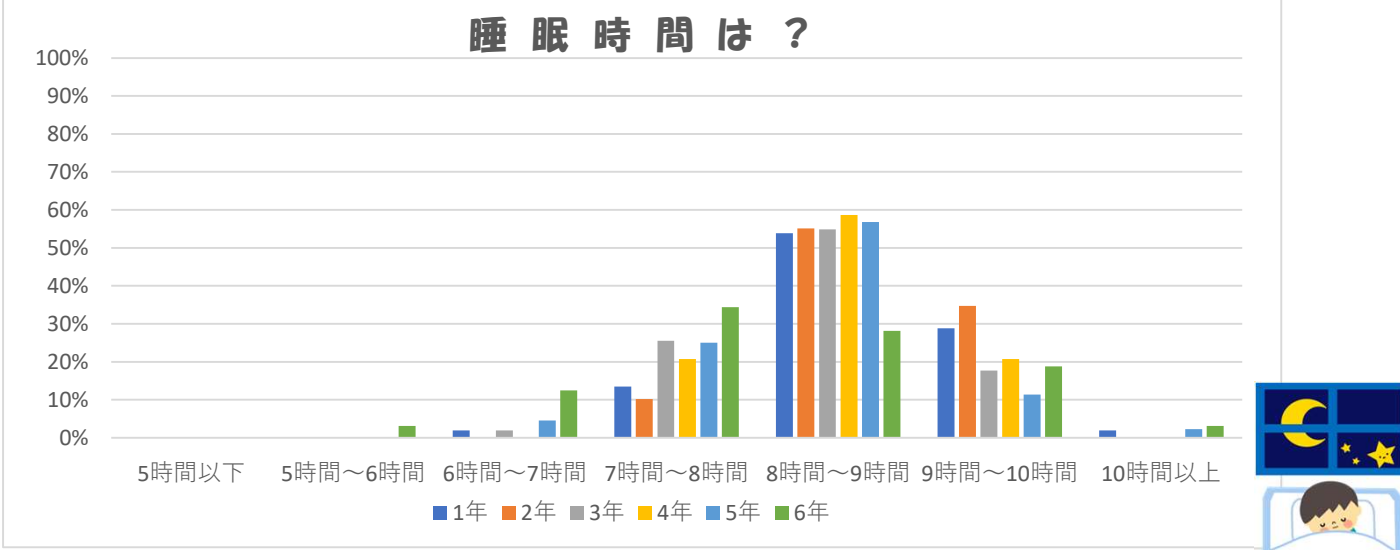
いろいろ工夫してみましょう！



Q 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 どのくらい睡眠をとっていますか？



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・・・

- ・時間が無い
- ・お腹がすかない
- ・食べたくない

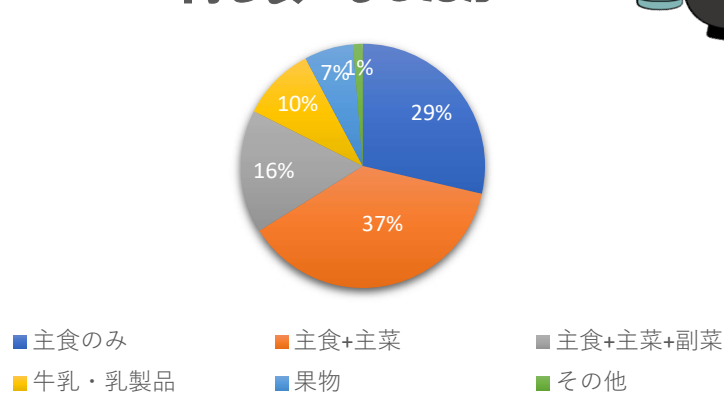
朝食を「ときどき食べない」と答えた人は、
両校合わせて10名、「ほとんど食べない」と答えた人は2名いました。

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？

何を食べましたか？

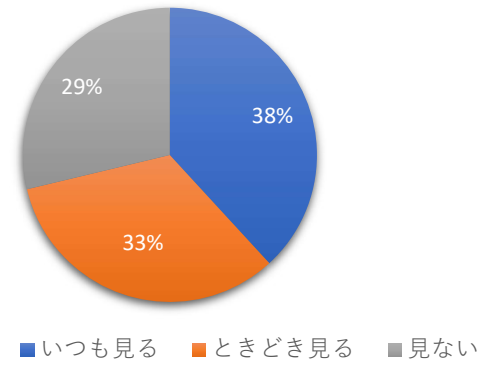


主食+主菜+副菜と、バランスの良い朝食を食べている人は、
両校合わせて16%主食のみの人は29%でした。

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。

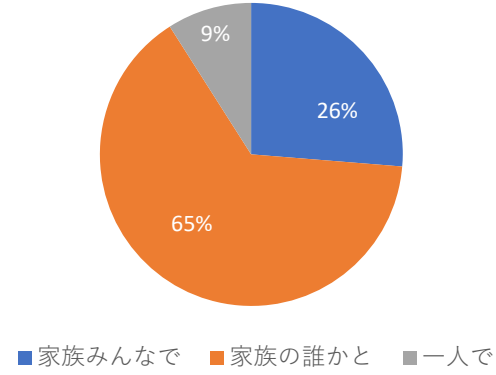
Q 一日どのくらいテレビを見たりゲームをしたりしていますか？

ごはんの時テレビを見ますか？



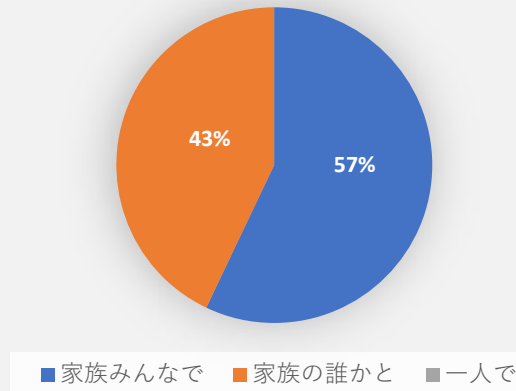
基本的な生活習慣を身につけるには、家族とのコミュニケーションも大切です。
また、テレビを見ながら食事することで食事に集中できず、食べ物がうまく消化・吸収できないために身体にも悪影響を与えてしまいます。家族で楽しく会話しながら、心と身体に栄養を与えましょう。

朝食はだれと？



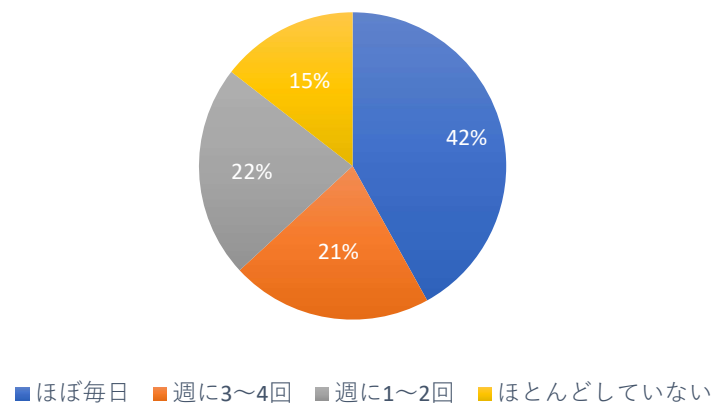
Q 夕ご飯は誰と食べますか？

夕飯はだれと？

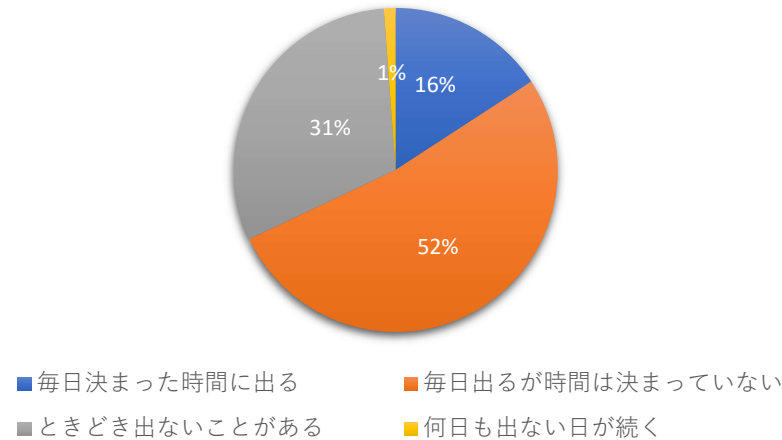


Q 体を動かして遊んだり、スポーツをしていますか？

からだを動かしますか？



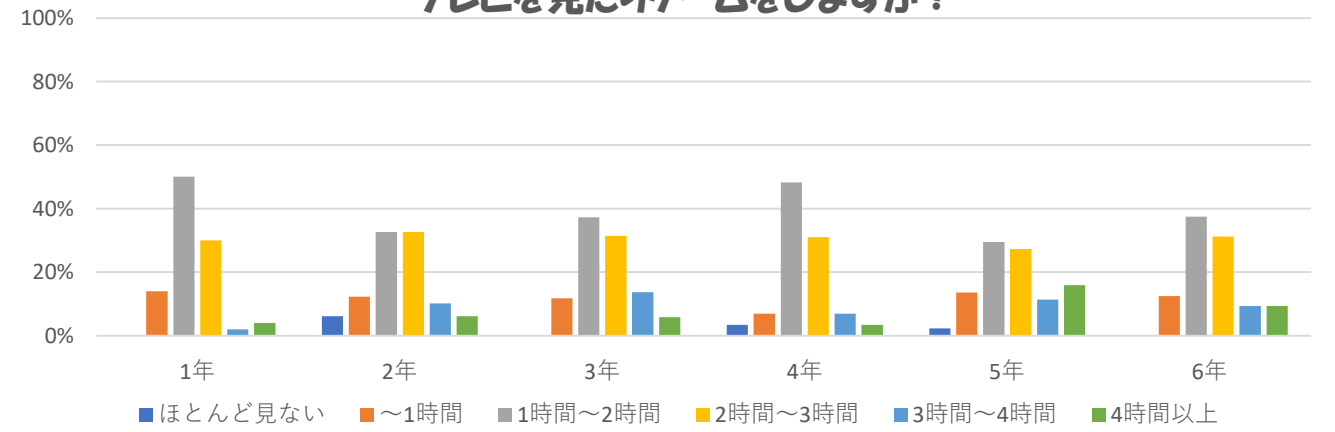
うんちが出ますか？



毎日うんちが出る子は両校合わせて**68%**、決まった時間に出る子は**16%**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。

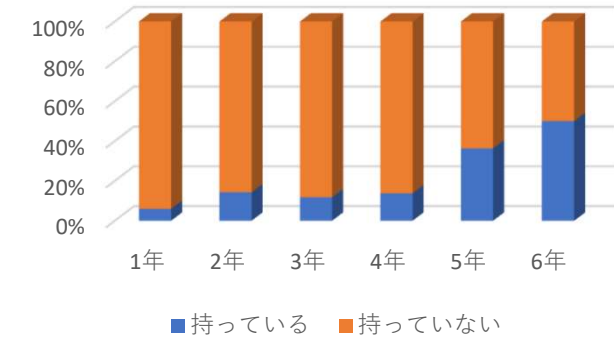
(動画視聴やSNS、メール等も含む)

テレビを見たいゲームをしますか？



Q 自分の携帯電話やスマートフォンを持っていますか？

携帯電話を持っていますか？



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1年生の**36%**。一番多い学年は5年生の**55%**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。

《その他について》

Q 決まった時間にうんちが出ますか？

Q 健康で過ごすために気を付けていることは？

「笑って免疫力をアップさせよう！」

- ・必ず朝食を摂る
- ・バランスの良い食事
- ・野菜・蛋白質をたっぷり摂る
- ・早寝早起き朝ご飯
- ・テレビ・ゲームの時間を決める
- ・規則正しい生活
- ・体を動かす
- ・よく寝る
- ・外で遊ぶ
- など

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！

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。

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