

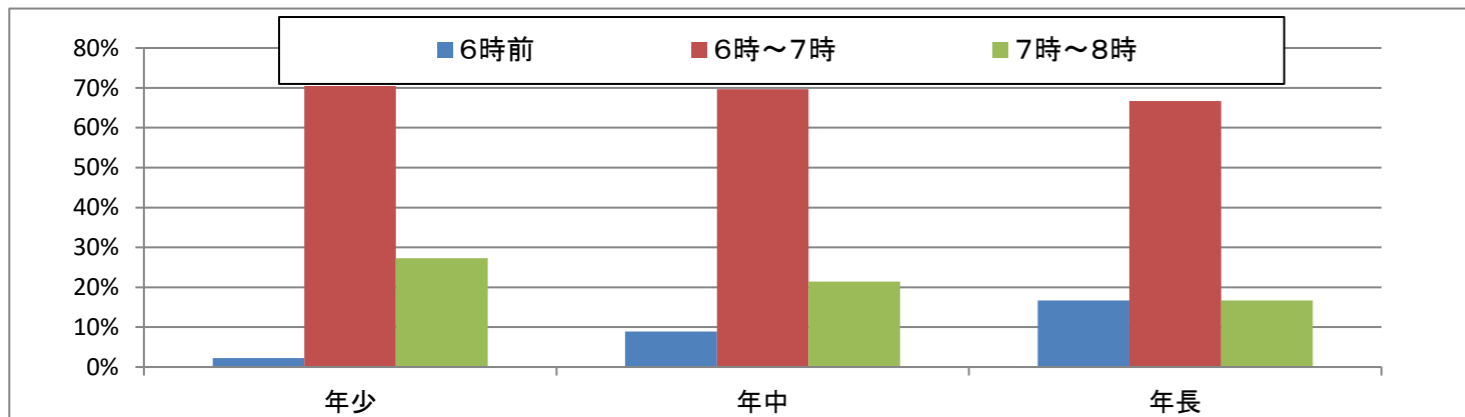
生活習慣アンケート結果 ～園児編～



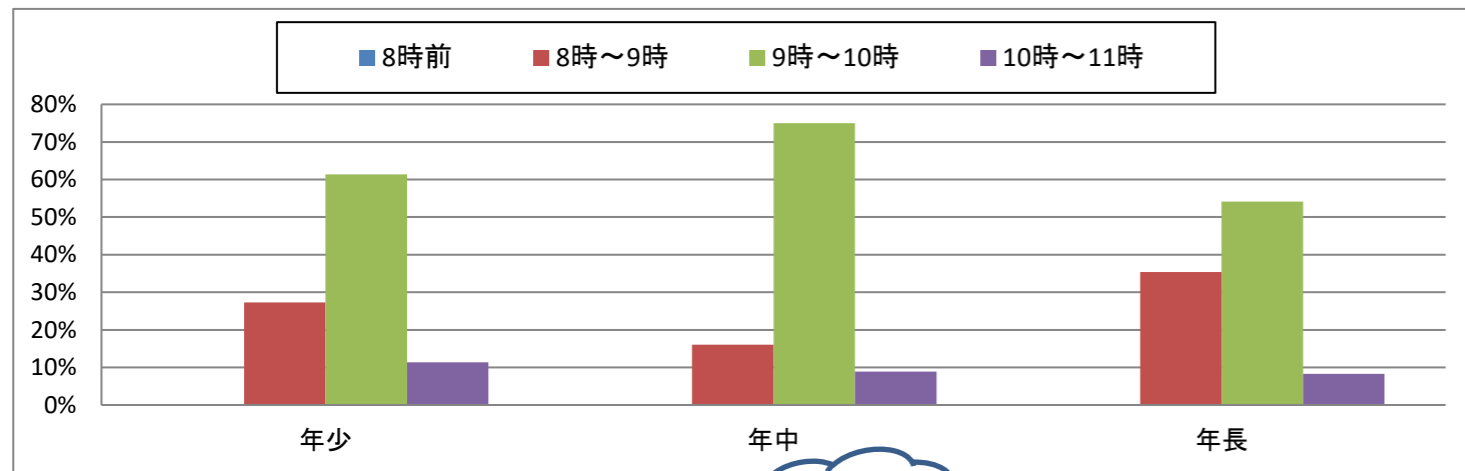
先日はアンケートにお答えいただきありがとうございました。
 子どもの学習意欲や体力・気力は、家庭における「食事」や「睡眠」など基本的な生活習慣が大きく関係します。これを機に自分（お子さん）の生活習慣を見直し、健康づくりに対する意識を高めましょう！

<睡眠について>

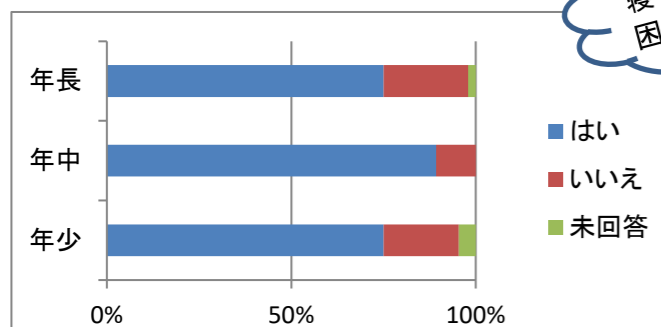
Q. 朝何時に起きますか？



Q. 何時に寝ますか？



Q. 気持ちよく起きられますか？



寝つき、寝起きが悪くて困る...

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！

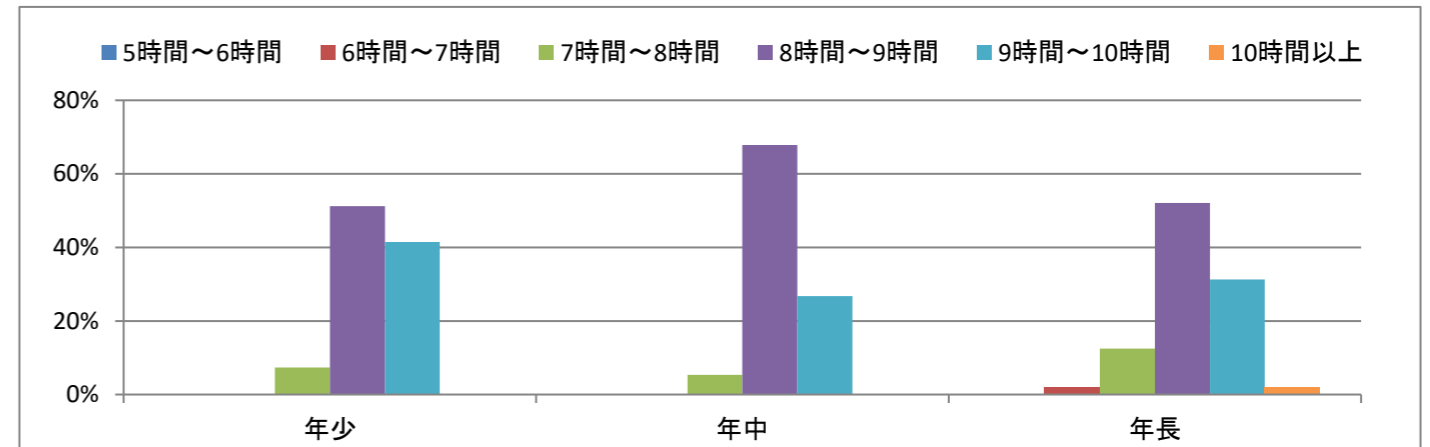
昼間体を動かすことで良い睡眠につなげる

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？



3歳～5歳児に必要な睡眠時間は約10時間～11時間です。



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。

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？

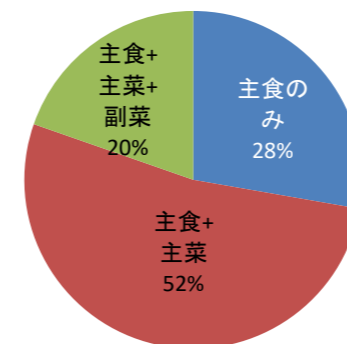
朝食を「ときどき食べない」「ほとんど食べない」と答えた人は全体で11名いました。

その理由は・・・

- ・お腹がすかない
- ・食べたくない

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？



他にヨーグルトや乳酸菌飲料、果物をプラスしている人が多くいました。

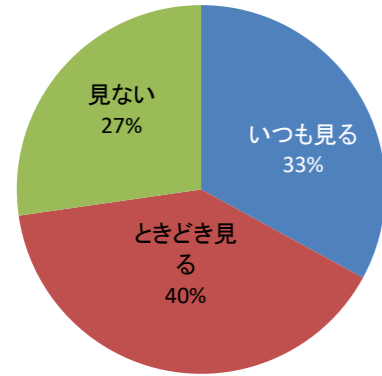
苦手な野菜は、食べられるように調理し、一口は頑張る！

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

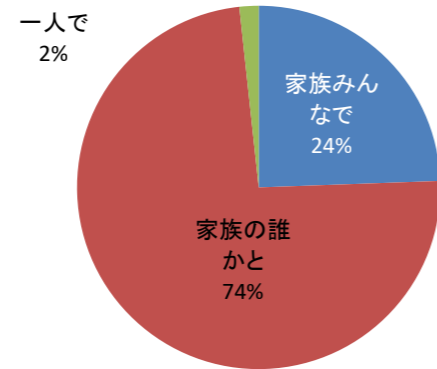
塩分が気になる場合は出汁や酸味などを効かせてみてはいかがでしょうか。

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。

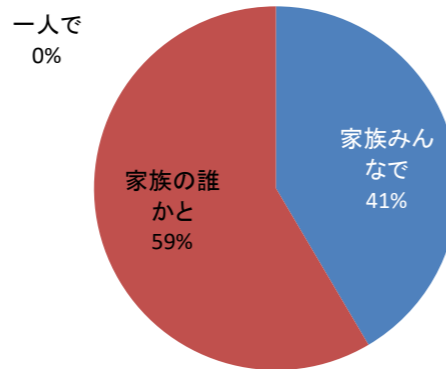
Q. テレビを見ながらご飯を食べますか？



Q. 朝ごはん誰と食べますか？



Q. 夕ごはん誰と食べますか？



家族そろって食べられるようにしている

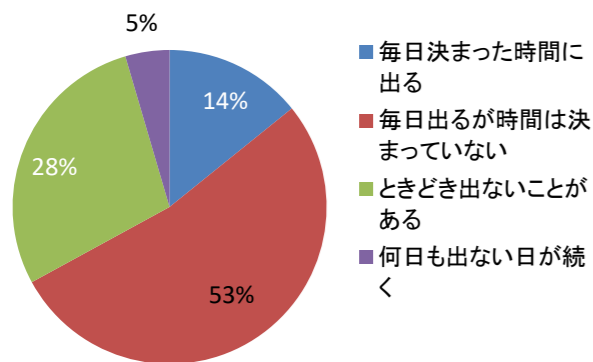
基本的な生活習慣を身につけるには家族とのコミュニケーションも大切です。

食事マナーを学ぶ機会にもなるので家族で会話しながら楽しく食事をしましょう。

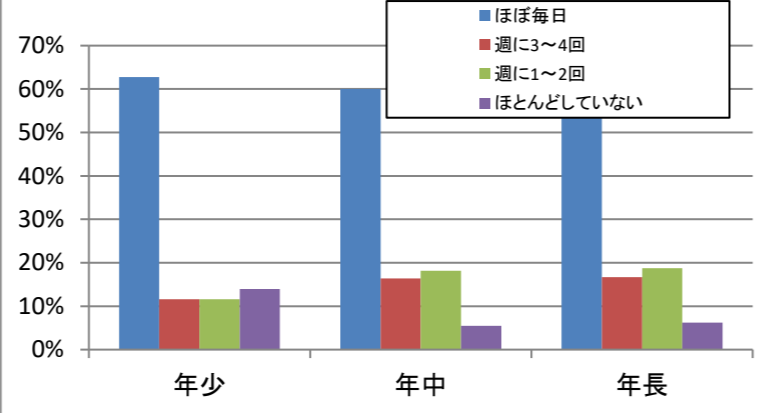
食べる時の姿勢は、大丈夫ですか？
姿勢が悪くなってしまう原因の一つに、机とイスの高さが合っていないことがあります。

<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？



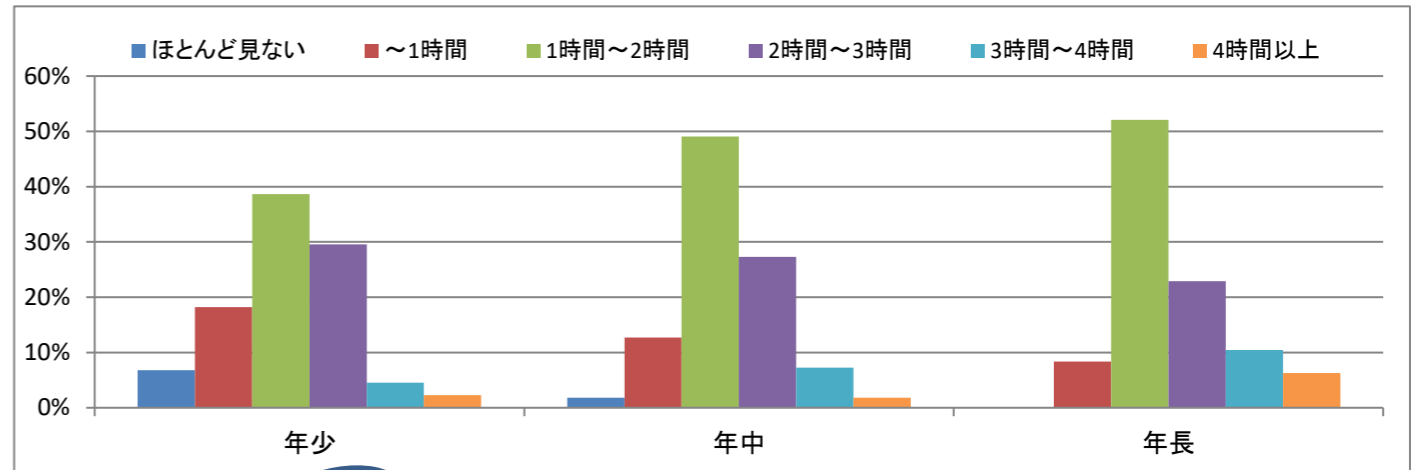
Q. 体を動かして遊んだり、スポーツをしていますか？



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出来るようになります。生活習慣予防のためにも毎日体を動かす習慣をつけましょう。

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？（平日）（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...

2時間以上（悪影響があるとされる時間）メディアに接している園児は、年少37%、年中36%・年長39%でした。
長時間の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する)、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。

子どもと一緒に食事をしながら、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、長い時間が取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事は？

- 早寝早起き
- 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
- 3食しっかり食べる
- よく遊ぶ
- 朝ごはんを必ず食べる
- 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
- よく寝る

「夕食後は、家族で20分ほど散歩に行く」「よく笑う」という方がいました。

笑うと免疫力がアップする事から、病気の予防法としても注目されています。

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。
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。