

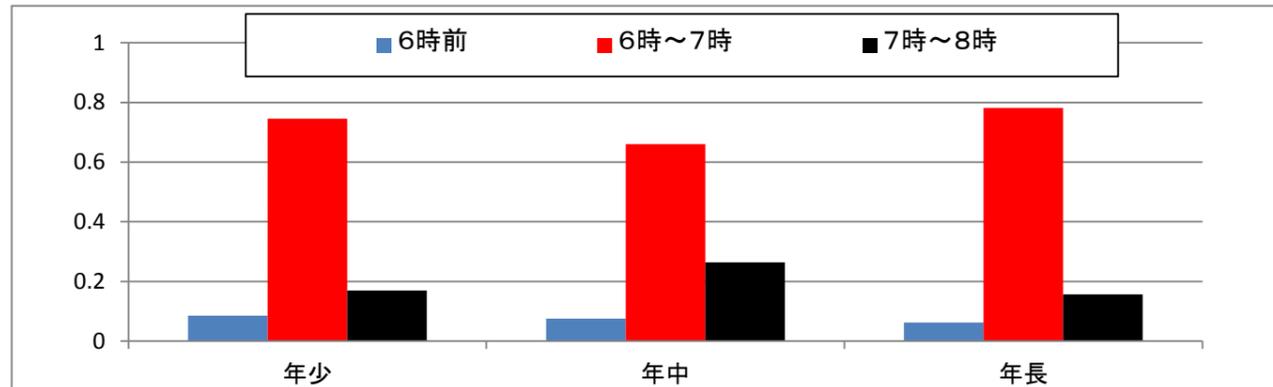
生活習慣アンケート結果 ~園児編~



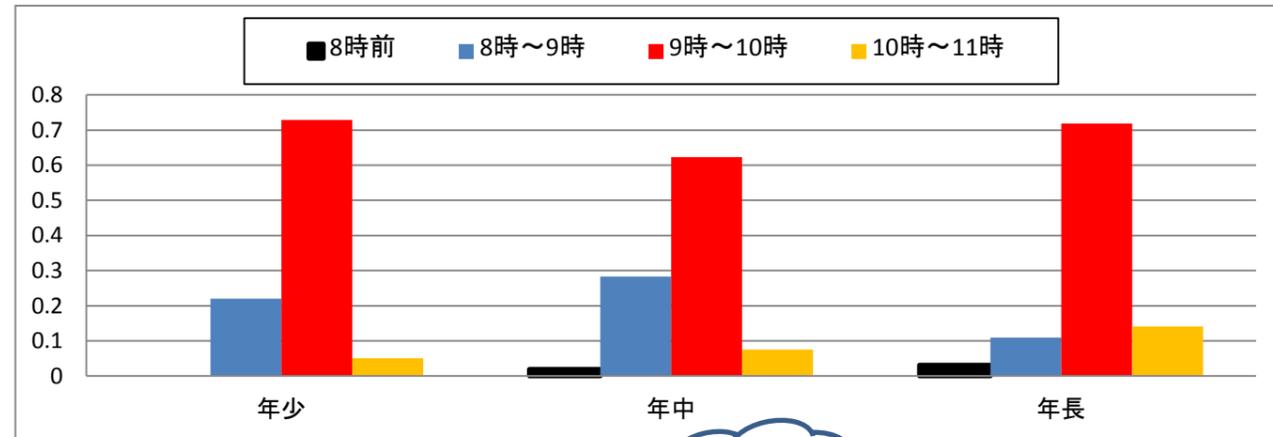
先日はアンケートにお答えいただきありがとうございました。
 子どもの学習意欲や体力・気力は、家庭における「食事」や「睡眠」など基本的な生活習慣が大きく関係します。これを機に自分（お子さん）の生活習慣を見直し、健康づくりに対する意識を高めましょう！

<睡眠について>

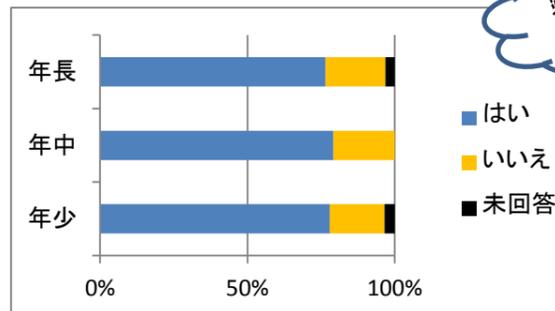
Q. 朝何時に起きますか？



Q. 何時に寝ますか？



Q. 気持ちよく起きられますか？



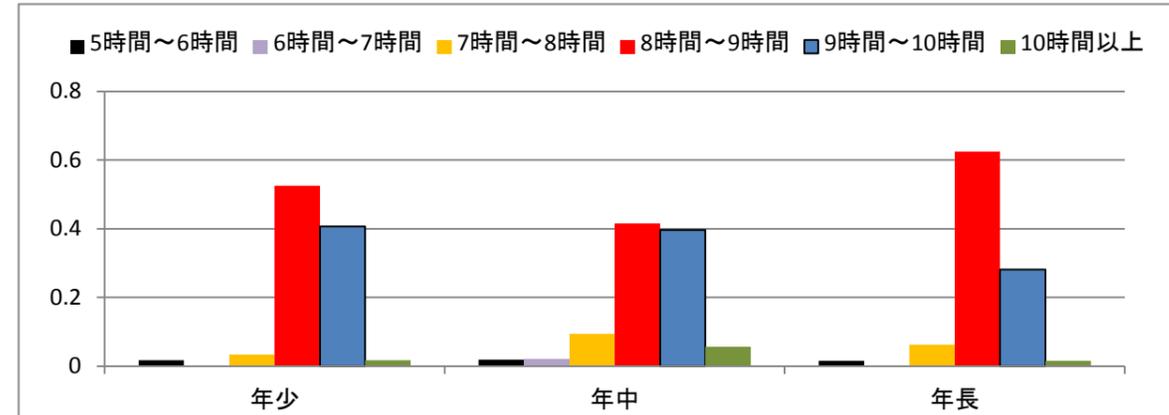
寝つき、寝起きが悪くて困る...

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。大人に合わせてではなく、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10名いました。

その理由は...

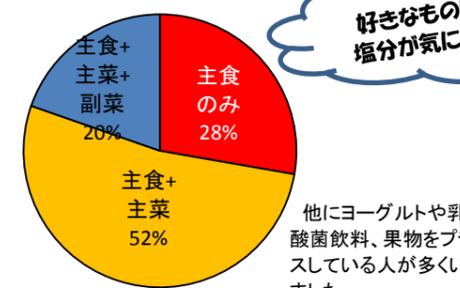
- ・お腹がすかない
- ・食べたくない

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？



好きなものばかり食べる...塩分が気になる...

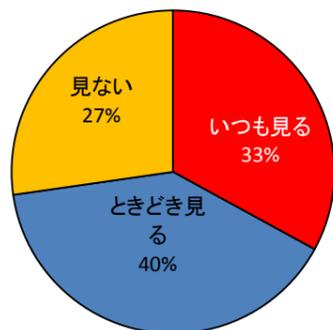
一日のリズムを整える朝食はとても大切です。朝からバランスの良い食事を心がけましょう。

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

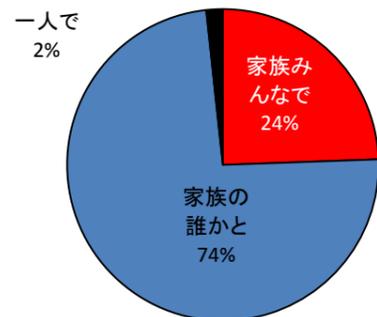
塩分が気になる場合は出汁や酸味などを効かせてみてはいかがでしょうか。

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いです。

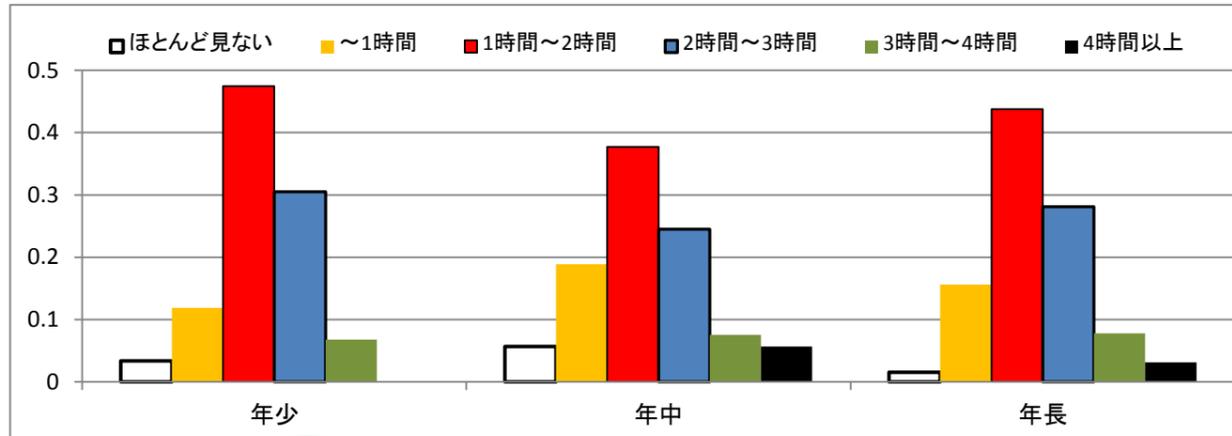
Q. テレビを見ながらご飯を食べますか？



Q. 朝ごはん誰と食べますか？



Q. 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）



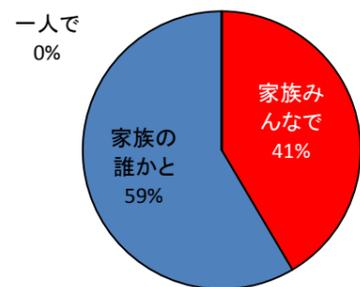
食事の姿勢が悪い...
ダラダラ食べてしまう...

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。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。

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。

ダラダラ食べることは虫歯の原因にもなります。時間を区切ってしまうのも一つの手です。

Q. 夕ごはん誰と食べますか？



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...

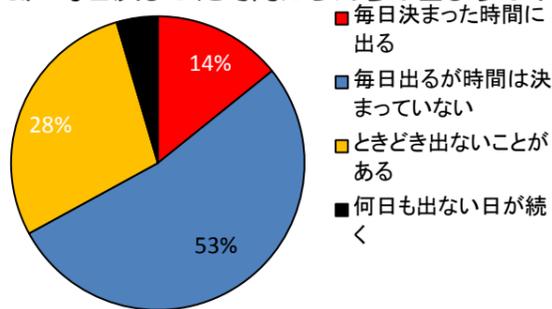
2時間以上（悪影響があるとされる時間）メディアに接している園児は、年少38%、年中・年少39%でした。長時間のメディアとの接触は、目の疲れや視力の低下だけでなく脳や心の疲労、睡眠障害など様々な問題を引き起こします。

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。

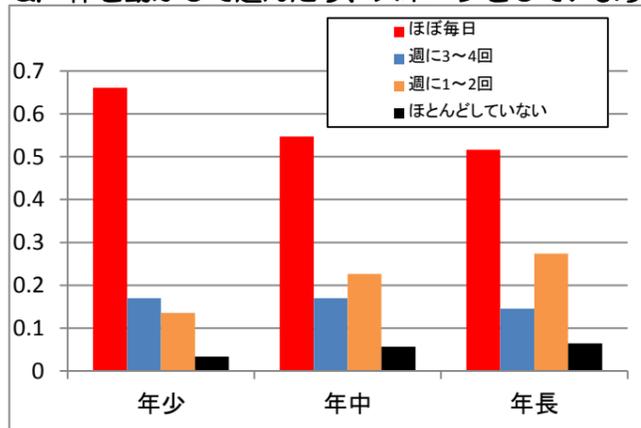
子どもと一緒に食事をしながら、お風呂に入りながら、一日の出来事などをみんなで話したり、寝る前に一緒に布団に入って本を読んであげたり、長い時間が取れなくても密度の濃い時間を一緒に過ごしてあげられるといいですね。

<その他について>

Q. 毎日決まった時間にうちが出来ますか？



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

「睡眠や食事も大切だけど、子どもとたくさん話して一緒に笑う時間が増えると元気になる」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。

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。

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よう！
- 第5条 お手伝いや体を動かす運動をしよう！