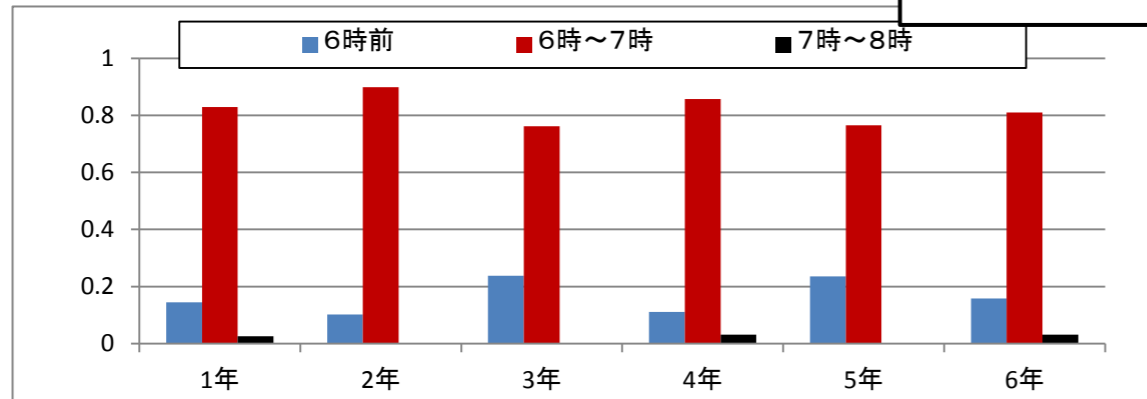


生活習慣アンケート結果～小学生編～

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う！

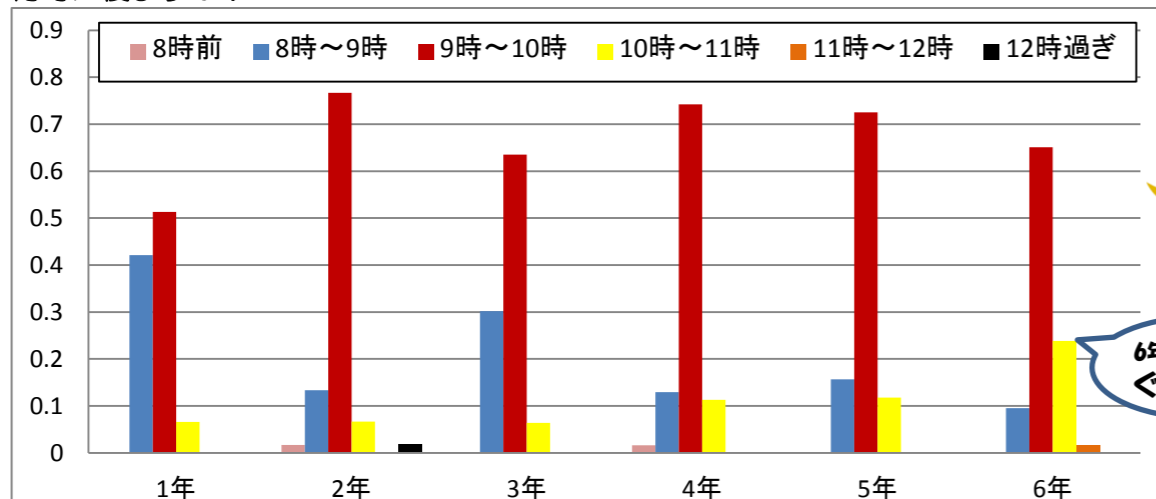
<睡眠について>

Q. 朝何時に起きますか？



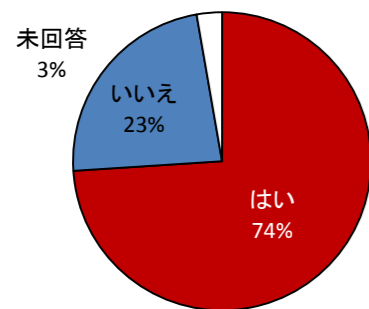
どの学年も6時～7時に起きる児童が一番多くいました。

Q. 何時に寝ますか？



6年生になるとぐっと増えます…

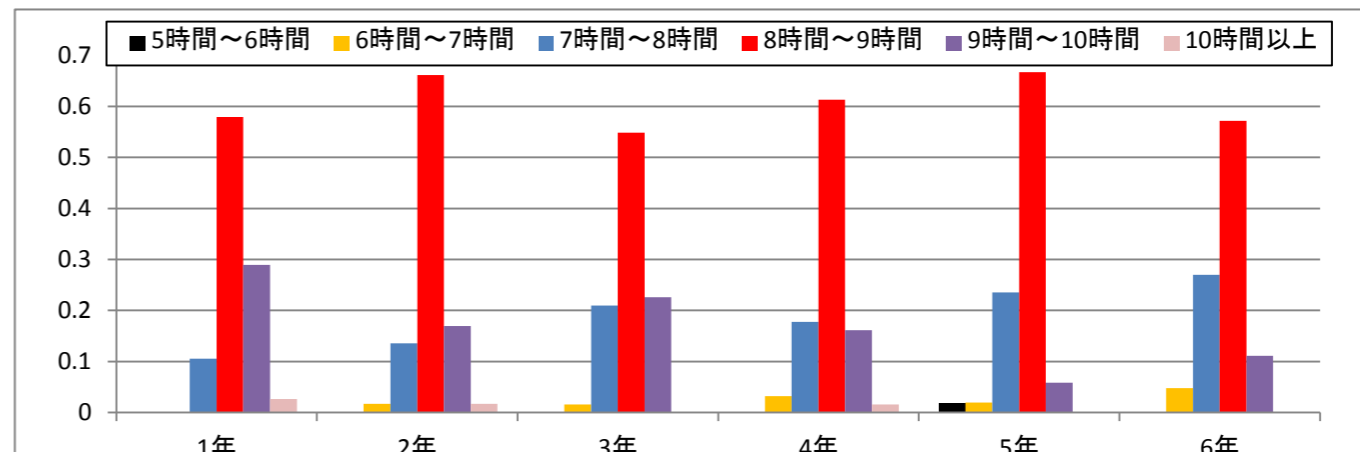
Q. 気持ちよく起きられますか？



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. どのくらい睡眠をとっていますか？



小学生には9時間以上の睡眠が必要です。

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？

朝食を「ときどき食べない」と答えた人は
 両校合わせて14名、「ほとんど食べない」と答えた人は3名いました。

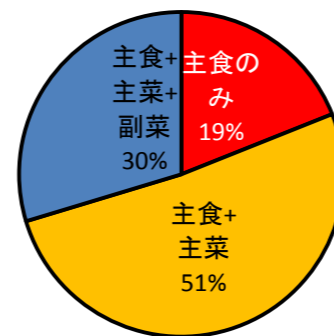
その理由は・・・

- ・時間がない
- ・お腹がすかない
- ・食べたくない

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？

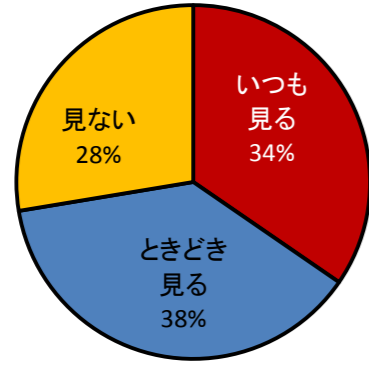


他にヨーグルトや果物、チーズなどをプラスしている人が多くいました。

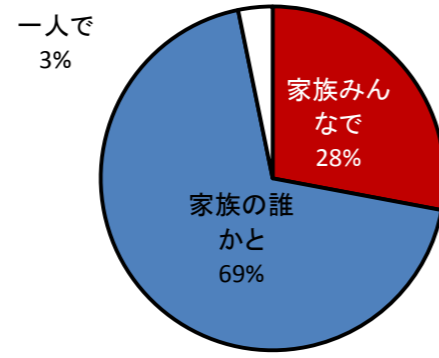
主食+主菜+副菜と、バランスの良い朝食を食べている人は両校合わせて30%、主食のみの人は19%でした。

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。

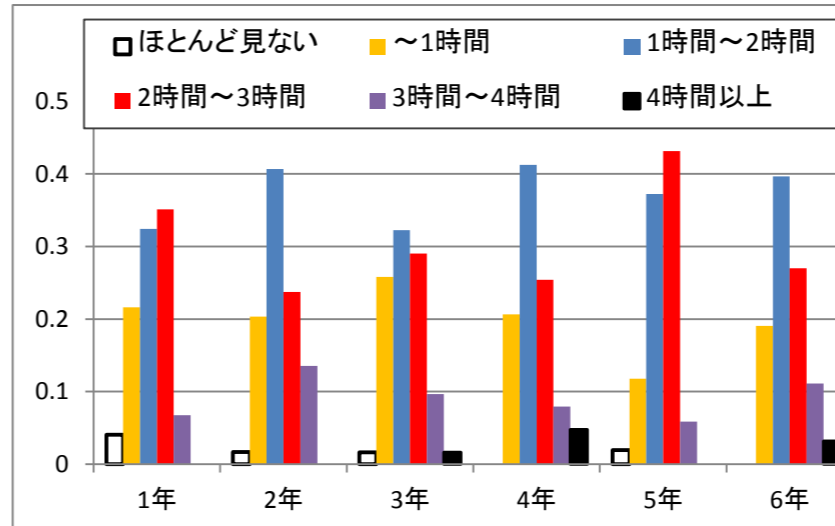
Q. テレビを見ながらご飯を食べますか？



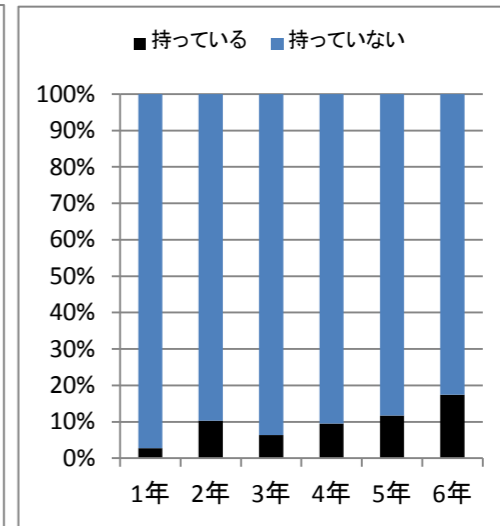
Q. 朝ごはん誰と食べますか？



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)

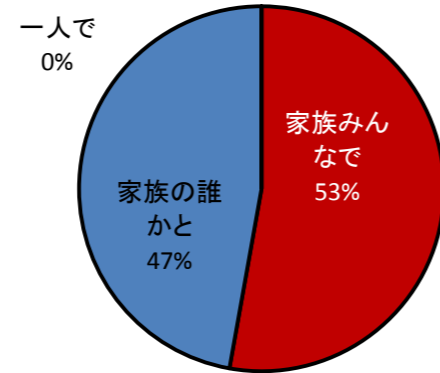


Q. 自分の携帯電話やスマートフォンを持っていますか？



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をする事で食事に集中できず、食物がうまく消化・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. 夕ごはん誰と食べますか？

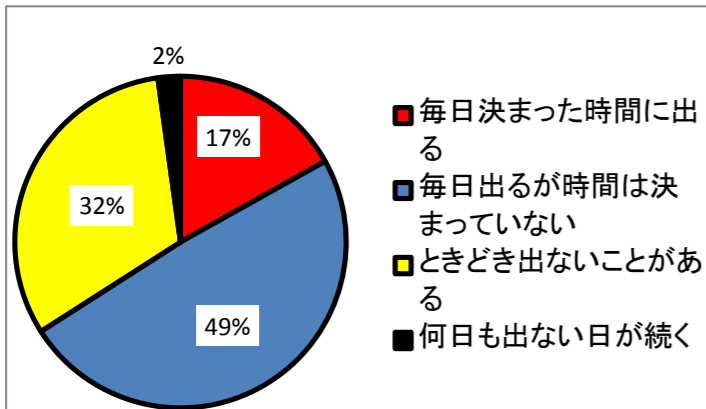


メディアに接している時間が2時間以上という児童は、一番少ない学年の2年生で**37%**、一番多い学年の5年生で**49%**でした。

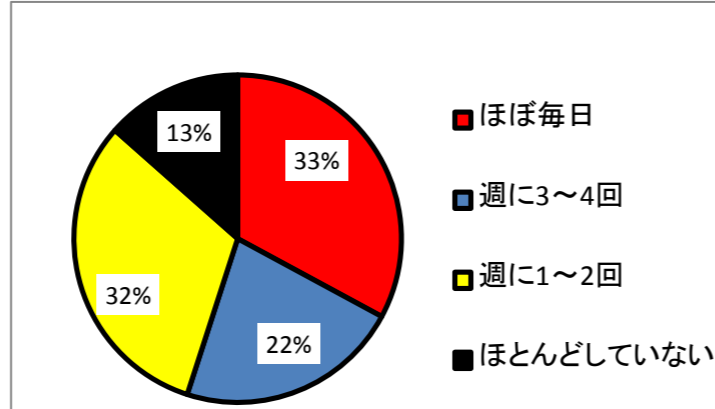
長時間のメディアとの接触は、**脳や心の疲労、コミュニケーション不足による社会力の低下**など様々な問題を引き起こします。ノーメディアデーを作る(大人も一緒に!)、時間を決めるなどルールを作り、うまくメディアと付き合う方法を親子で話し合ってみましょう。

＜その他について＞

Q. 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？



Q. 健康で過ごすために気を付けている事は？

- 必ず朝食を食べる
- バランスの良い食事
- 手洗いうがい
- 笑顔で過ごす
- 3食きちんと食べる
- 早く寝る
- テレビ・ゲームの時間を決める
- 子どもの話をちゃんと聞き、話をする など
- 早寝早起き朝ごはん
- 規則正しい生活
- 体を動かす
- よく寝る
- 外で遊ぶ
- 毎日野菜を食べる

「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！

毎日うんちが出る子は両校合わせて**66%**、決まった時間に出る子は**17%**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。体を動かす習慣を付けると将来の肥満防止にもつながります。

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よう！
- 第5条 お手伝いや体を動かす運動をしよう！