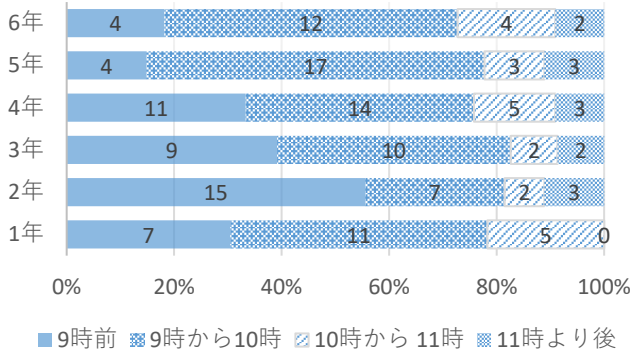




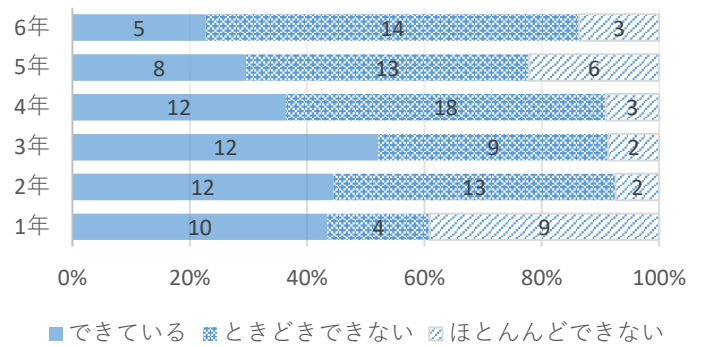
□令和5年 生活習慣アンケート結果（6月末日～7月実施）

<睡眠>

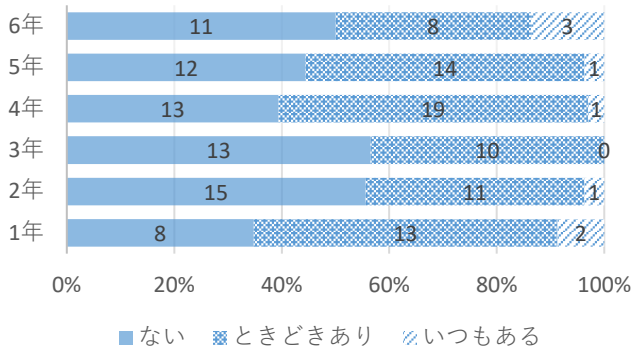
1. 毎日何時頃に寝ますか



2 毎日決まった時間に寝て起きる



3 授業中ねむくなる

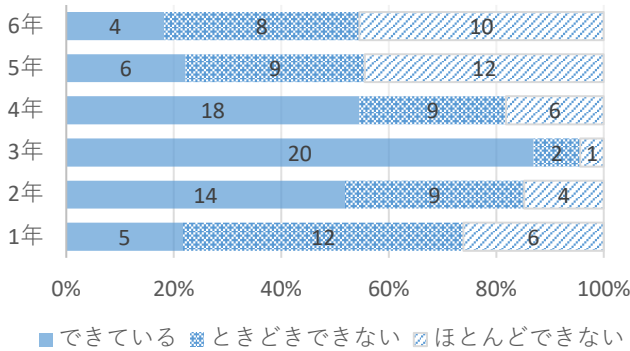


今年度のアンケートでは、特に1年生の睡眠に関する結果に心配な点が多く見られました。就寝時間では、午後9時までに就寝する割合が、2・3年生より少なく、午後10時から11時の間に就寝する割合では、どの学年より多く見られました。また、就寝起床時間の不規則性や授業中の眠気の割合も高く、慢性的な睡眠不足につながっていないか心配な結果となりました。後で示す朝食の質問では、睡眠不足の影響が朝食の欠食率に影響していることが、はっきりわかる結果となりました。

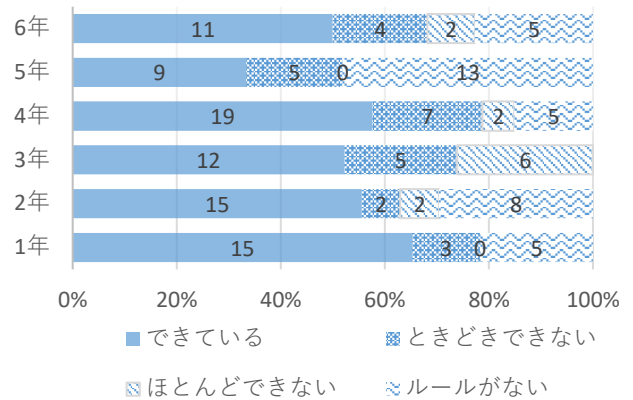
1年生以外の学年でも、午後11時以降に寝る子供が数名いることや就寝時間の規則性が守れない子供がいることがわかりました。理由としてよく聞かれるのは、習い事や家庭の事情で、夕飯や入浴の時間が遅くなり、早く寝たいが寝られないということです。これでは、学校生活のパフォーマンスが上がりません。保健室には、1時間目から疲れた様で来室する子供や、午後近くになると決まって体調不良で来室する子供がいますが、睡眠不足が原因のことが多いです。子供にとって特に「睡眠」は、心身の発達や発育の基本です。子供たちが憧れる大谷選手や金メダリスト、トップアスリートたちは、最高のパフォーマンスのために最も睡眠を大切にしているそうです。東大に入学した学生を見てみても、しっかりと睡眠を確保して、健康的な生活を送っていたほうが合格しているそうです。また「朝起きる時間を一定にする」ルールを設けていることが特徴だったようです。そんな話をしながら、もう一度年齢にあった就寝時間を決めて、守れるように生活を見直していただければと思います。

<ICT等の使用について>

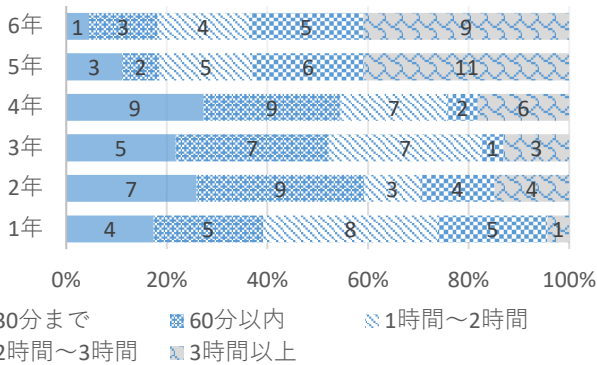
4 布団に入る30分前には テレビ・ゲームはやめる



5 テレビゲームの時間のルール



6 ICT一日の使用量



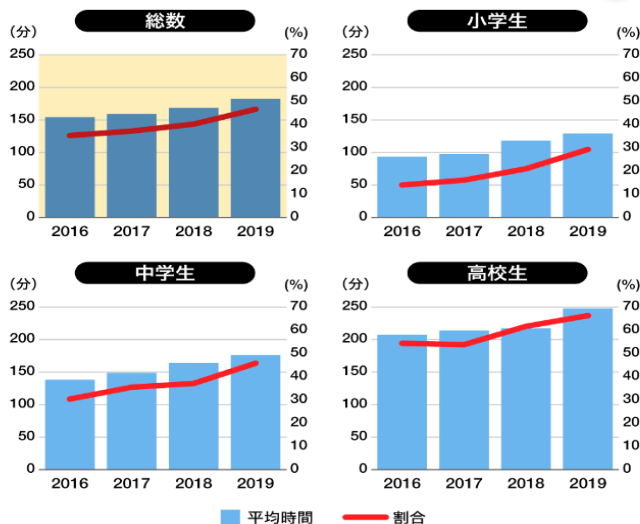
睡眠の質に影響を及ぼす就寝前のテレビやICTの使用状況では、低学年と高学年で「ほとんどできない」の割合が多く、高学年では半数が「ほとんどできない」と答えています。これは家庭での「ルールがない」と答える子供の割合が多い学年と重なり、家庭でのルール作りが必要と思われます。

今年度は、ICTの使用時間についてもアンケートしました。低学年から中学年では、1時間以内の利用がおおよそ半数程度でした。高学年になると1日3時間以上の割合が40%見られ、1時間以内の利用は、激減します。

ICTの利用の幅が、コミュニケーションやゲーム、動画や音楽視聴、読書や学習の場として広がっており、今後ますます子供の生活の中で広がっていくことは間違いありません。Withメディアの時代となり、健康面でのルールをお子さんと確認しておくことが大切です。

小・中学生でも利用時間は年を追うごとに増加する傾向にあり、子どもたちにとっても、「つながっている」ことが当たり前の状態になりつつある。

インターネット利用時間と3時間以上利用者の割合



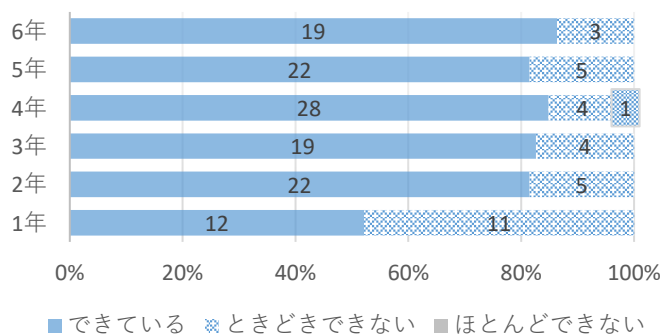
(ルール例)

- 姿勢が悪くならないようにする
- 30分ごとに休み時間を作る
- 寝る前30分前までに終わりにする
- 布団には持ち込まない
- 暗いところでは使わない
- 目を大切にしよう

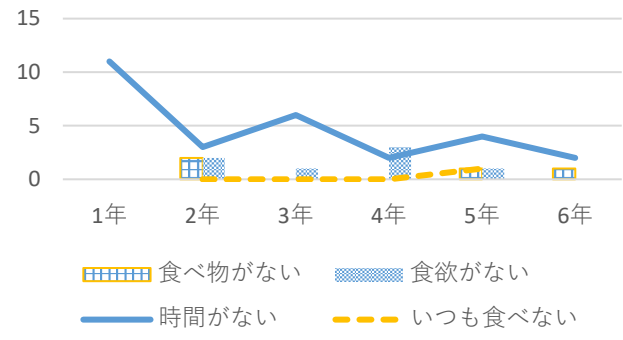


<食事・排便>

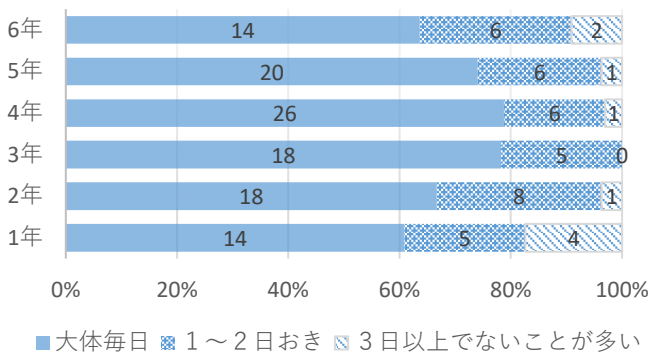
7 毎日朝ご飯を食べる



8 毎日食べない理由



9 毎日排便がある



毎朝ご飯を食べないで登校する割合が1年生で多く見られました。理由としては「時間がない」ことでした。また4年生に朝食を食べる習慣ができていない子供がおり、寝る時間も11時以降と遅いため「朝食をとる時間がない」ことが欠食の原因のようです。夕飯をとる時間や寝る時間を早めることができるような個別の指導が必要です。

1年生では、他の学年と比べると便秘傾向の子供も多いようです。今年度の1・2年生用トイレでは、排便後に流し忘れの頻度が高いことから、登校後の排便が増えている可能性もあります。

便秘の改善のためには、まず朝早起きすることが大切です。時間にゆとりがあるとトイレに行く時間に余裕ができてきます。次に目覚めたら水を飲むなど腸に刺激を与えることが大切です。白湯や常温の水がよいでしょう。さらに朝ごはんを食べるのは基本です。食事をすることで腸が活発に動けば溜まっていた便を外に出す力となります。しっかり朝型生活が定着すると、朝ごはんもゆっくりよく噛んで食べることができます。消化にもよいですね。毎日の朝食・排便とつながるように、早寝・早起きできるようにご協力をお願いします。

<排便に関する全国調査から>

全国47都道府県の小学生4,777名の保護者を対象に、「小学生の排便と生活習慣に関する調査」を実施しました。

<主な調査結果>

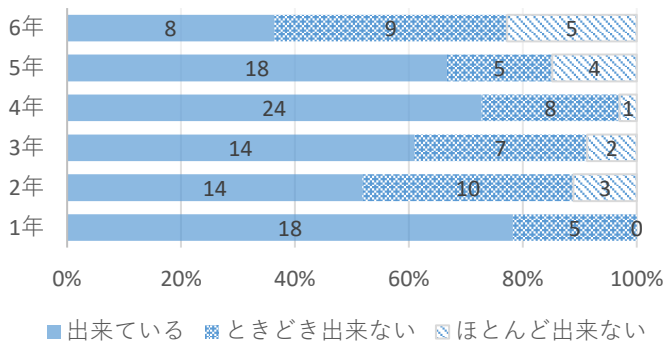
【1】小学生の便秘実態：小学生の6人に1人(16.6%)が便秘状態。小学生の3人に1人(37.3%)が便秘予備軍であることも判明。また、便秘の小学生のうち、47.2%は誰にも相談したことがないという結果に。

【2】学校における排便の実態：小学生の2人に1人(51.3%)が学校でうんちをしないと回答。学校での排便について、「ほとんどしない」「まったくしない」の合計は51.3%。また、学校でうんちを我慢した経験について「よくある」「ときどきある」の合計は56.4%。学校でうんちをしにくい理由の第一位は「友達に知られたくないから」で57.0%で、半数以上の小学生が人目を気にしている傾向です。

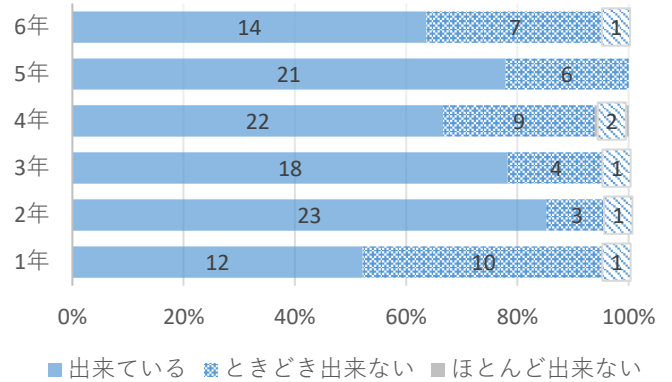
【3】小学生の食・生活習慣と便秘の関係性：便秘状態の子供は、そうでない子どもに比べ、睡眠時間が短い・朝食を毎朝食べないなど、生活習慣に関する割合が全て下回ることが明らかに。保護者から見た子どもの生活状況では、便秘状態にある子どもは便秘状態でない子どもに比べて、「睡眠時間」、「規則正しい食生活」など全ての項目において割合が下回りました。

<その他の習慣>

10 毎日30分以上運動・遊びをしている



11 朝夕の歯磨き



2・3年生と6年生が毎日30分以上の運動や遊びができていない割合が高いようです。発育期の運動は、筋肉、骨、神経の形成にも重要です。1年から3年生のころは、リズム感や身体の器用さに関係する神経が発達するそうです。中学年ごろからは、体は2次性徴に向けて性ホルモンが出始めるため、初経が始まる前のこの時期に、ジャンプ運動を取り入れた骨を刺激する適度な運動をすることが良いとされています。子供時代の運動は、晩年の骨粗鬆症予防に大きな意味を持ち、また骨の財産を獲得する重要な時期となります。ご家庭でも外遊びができるように、声掛けをお願いします。まれに運動量が多く、足底筋膜や踵骨周囲の腱に炎症を起こし、痛みがでる子供がいます。普段から運動後のストレッチやアイシングをして予防したり、もし炎症が起きたら運動量を減らす、休養するなどして慢性化を防ぎましょう。

歯磨きについては、1年生のできていない割合が低かったですが、ほかの学年では70%の子供たちの歯磨きの習慣化がみられました。「早寝・早起き・朝ご飯」の生活リズムを整えることで朝の歯磨きは習慣化できます。特に混合歯でむし歯になりやすい時期の夜の歯磨きは、磨き忘れがないようにしてください。また、歯磨きは感染予防や腸内フローラを整える効果があります。コロナ感染症やインフルエンザといった感染症の流行がまたピークを迎える可能性もあります。家族の皆さんで歯磨きに取り組んでください。

